《中国体育通史》
总主编　崔乐泉

"十一五"国家重点图书出版规划项目

中国体育通史

ZHONG GUO TI YU TONG SHI

第一卷

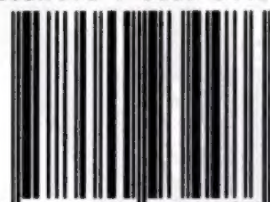
主编　崔乐泉

人民体育出版社

中国体育通史

第一卷

ISBN 978-7-5009-3448-6



责任编辑 谢建平
封面设计 刘 泉

定价:35.00 元

《中国体育通史》
总主编　崔乐泉

"十一五"国家重点图书出版规划项目

中国体育通史

ZHONG GUO TI YU TONG SHI

第一卷（史前－960年）

主　　编　崔乐泉
编写人员　（按姓氏笔画为序）
马爱民
吕利平
李金梅
李重申
俞爱玲
郭成杰
崔乐泉

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国体育通史.第一卷，史前—960年/崔乐泉主编.
-北京：人民体育出版社，2008
“十一五”国家重点图书出版规划项目
ISBN 978-7-5009-3448-6

Ⅰ.中… Ⅱ.崔… Ⅲ.体育运动史-中国-石器时代—960
Ⅳ.G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 066525 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新 华 书 店 经 销

*

880×1230 32开本 14.25印张 395千字 插页6
2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
印数：1—3,000册

*

ISBN 978-7-5009-3448-6
本册定价：35.00元 全套定价：280.00元

社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67143708
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

史前球戏图岩画（云南沧源岩画）



新石器时代舞蹈纹彩陶盆（青海上孙家寨出土）



史前操练图岩画（甘肃黑山岩画）



战国角抵纹铜牌饰（陕西长安客省庄出土）



战国行气铭玉杖首（天津市历史博物馆藏）



战国宴乐习射水陆攻战纹铜壶纹饰展开图（四川成都百花潭出土）

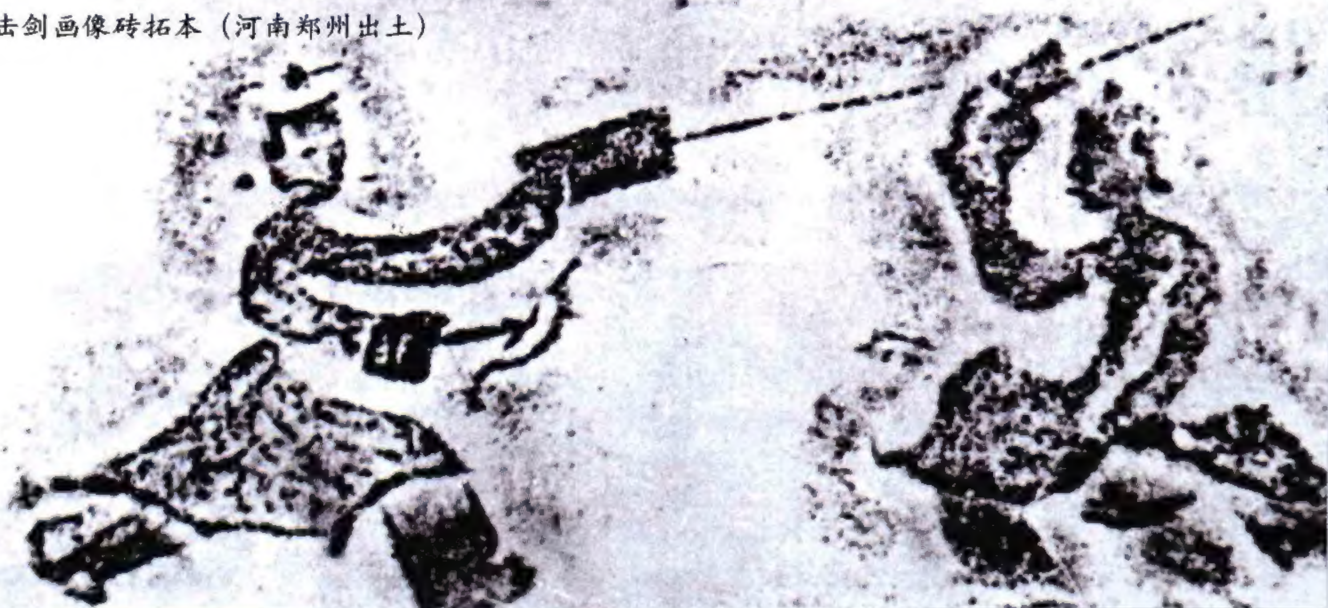


西汉竞渡纹铜鼓纹饰局部展开图（广西西林县出土）



汉代投壶画像石局部（河南南阳汉画馆藏）

汉代击剑画像砖拓本（河南郑州出土）





西汉《导引图》帛画复原图（湖南长沙马王堆3号西汉墓出土）



西汉角抵图帛画（山东临沂金雀山出土）



汉代女子蹴鞠图画像石（河南登封出土）



西汉塞戏对弈老叟（甘肃磨咀子西汉墓出土）



汉代灰陶角抵俑（选自《中国古代体育文物图录》）



魏晋骑射图壁画砖（甘肃省嘉峪关市新城5号魏晋墓出土）



北魏游泳图壁画（甘肃敦煌莫高窟第257窟壁画）



北齐武士陶俑盾牌拳术纹装饰图（河北三汲北齐崔昂墓出土）



西魏步、骑武艺击战图壁画（甘肃省敦煌市莫高窟第285窟壁画）



北周相扑图壁画（甘肃敦煌莫高窟第290窟壁画）



唐代马球竞技图壁画局部（陕西乾县唐章怀太子李贤墓出土）



唐代周昉绘《内人双陆图》（美国弗利尔美术馆藏）



唐代棍术武士泥俑（新疆吐鲁番出土）



（日）原在宽绘《中大兄皇子蹴鞠图》（日本社团法人霞会馆藏）

前　言

体育的历史，是人类文明和文化发展史的重要组成部分，是人类体育思想与实践的真实记录。体育史和体育史学的重要任务之一，就是从历史和文化的角度发现并揭示体育发展的规律，探索体育发展过程中各种问题的解决途径和方法，从而促进体育更加全面、协调、可持续发展，实现其为人类的发展服务的目的。

中国体育史是世界体育史的重要组成部分。对中国体育史的研究，是随着西方体育的传入而在19世纪末20世纪初起步的。在此之前，尽管中国已有数千年注重修史的优良传统，但由于体育还不是一个独立的学科，因而也未能成为传统史学研究的对象。20世纪初期，清政府实行“新政”以后，各级各类普通学堂按照新的学堂章程相继设置了“体操”科目，一些专门培养体育人才的学堂设置了“体育史”课程。1919年商务印书馆出版的我国第一部体育史专著——《中国体育史》，就是郭希汾（绍虞）先生为爱国女学体育科和东亚体育学校开课准备的。此后，相关的研究成果亦有不少问世，体育史的论著和译著也逐渐增多，如1931年章辑五的《世界体育史略》、1945年程登科的《世界体育史纲要》等等。不过，在1949年新中国成立以前，由于当时中国的政治、经济、文化，包括体育在内，都处于落后的状态，因而对中国体育史的研究也处于较低的水平。

中华人民共和国成立后，体育史研究有了较大发展。通过体育史料搜集整理和研究工作的开展，先后出版了许多有关中国体育历史的研究成果。尤其是随着近年来大批文献资料的积累、研究成果的不断问世以及相关考古资料的不断披露，使得中国体育历史的研

究有了更为坚实的基础。

国运盛，体育兴。随着时代的进步和中国当代体育事业的不断发展，人们对悠久的中国体育历史文化开始给予了更多的关注。而遵循历史唯物主义的原则，应用通史的形式，整理和传播具体的体育历史文化知识，则理所当然地成为一项时代的重要工程，也是体育史学工作者责无旁贷的任务。基于上述考虑，2002年我们提出了编撰《中国体育通史》的计划，通过论证准备，这一计划先后被批准为国家哲学社会科学基金重点项目和国家体育总局重点课题。

《中国体育通史》各卷分别对不同时代中国体育的发展历程进行了研究和梳理。总体上，整个中国体育发展的历史，大致划分为中国古代体育、中国近代体育、中国当代体育3个大的历史阶段。

1. 中国古代体育（史前—1840年）

中国古代体育，历经史前社会（—前2070年）、夏（前2070—前1600年）、商（前1600—前1046年）、西周（前1046—前771年）、东周（前770—前256年）、秦（前221—前207年）、汉（前206—220年）、三国（220—280年）、两晋南北朝（256—589年）、隋（581—618年）、唐（618—907年）、五代（907—960年）、宋（960—1279年）、辽（907—1125年）、金（1115—1234年）、元（1206—1368年）、明（1368—1644年）和清前期（1616—1840年），为中国体育产生、发展和演变的重要历史时期。

历史的发展表明，人类的祖先大约在距今300万年前就已经生活在地球上了。在这漫长的历史中，仅史前社会所跨越的时间就占去了99%。就其组织形式而言，这一社会形态先后经历了血缘家族社会、母系氏族社会和父系氏族社会3个社会发展时期；从经济发展与生产力水平来看，则先后经历了以采集、狩猎经济

为主的旧石器时代和以农业、畜牧业经济为主的新石器时代。在史前社会，原始形态的体育是随着劳动等社会生活的发展而产生和发展起来的。其主要的表现就是在生产劳动、部落战争、日常生活中，逐渐产生了走、跑、射箭、攀登、搏斗、跳跃、舞蹈、导引等运动形式。这些原始形态的运动形式，为文明时代体育形态的出现揭开了序幕。

从公元前2070年我国历史上第一个奴隶制王朝夏的建立，直到公元前221年秦王朝建立之前的这段时间里，历史上先后延续了夏、商、西周和东周（又分为春秋和战国两个阶段）4个历史时期。这是我国文明社会形成与发展的重要时期。经济上，农业、畜牧业和手工业的进步为我国文明时代社会的发展奠定了坚实的基础；政治上，华夏大地各部落相互融合，形成了华夏族，为中华民族的形成和壮大起到了决定性的作用。而作为华夏文化重要组成部分的古代体育，随着频繁的战争、学校的兴起和各种宗教祭礼仪式的出现，也日益发展和丰富起来。尤其是战国时期思想文化上出现的“百家争鸣”局面，促使各家学说中的体育思想崭露头角。这些变化，对古代体育的初步发展产生了极大的影响，射箭、技击、赛车、游泳、奔跑、摔跤、技巧、导引、球戏、棋类活动以及各种体育思想在这个时期已初步形成。所有这些都标志着社会经济和文化的进步，为华夏民族体育的初步发展创造了有利的条件，中国古代体育的雏形开始形成了。

公元前221年秦王朝建立后，经过长期的发展，中国历史上先后经历了秦、西汉、东汉、三国和两晋南北朝几个时期。在这长期的历史演进过程中，社会政治、经济和文化都出现了很大的变化。尤其是农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣，在一定程度上促进了科学文化的发展。而体育作为社会文化的重要组成部分，也同样适应新时代的要求，形成了后世体育发展的基本格局。特别是在两晋南北朝时期的各民族融合过程中，物质、文化的相互交流，推动了各民族体育的发展和交流，也为

体育活动增添了新的内容和色彩。

经过两晋南北朝将近四百年的长期封建割据战争之后，历史进入封建社会繁荣的隋唐五代时期。较为完备的封建体制、经济的高度发展和对外来文化的吸收，为体育的繁荣提供了有利条件；对军事训练的重视和武举制的实施，在推动武艺发展的同时，也促进了马球、蹴鞠等体育活动的风行；城市的繁荣和宫廷娱乐的发展，推动了各种传统体育活动的进一步开展，并吸引了妇女阶层的积极参与；而与周边国家频繁的经济、文化往来，既促进和丰富了中国传统的体育文化的发展，也使体育文化的交流更为广泛，成为我国古代体育史上的黄金时代。

唐朝以后，中国境内先是出现了北宋、辽、西夏并存，后为南宋、金和西夏鼎立的局面，但随着元王朝的建立，中华大地又归于统一。这一时期，体育发展是多方面的。在尖锐的民族矛盾和阶级斗争中，军事武艺有了进一步的发展和创新，各民族体育活动的开展也各具特点。而市民阶层的壮大，为城镇健身娱乐体育活动的开展创造了条件。蹴鞠、马球、角抵、游泳、龙舟竞渡、蒙古象棋、围棋和象棋等成了市民喜闻乐见的体育活动。在养生体育方面，注重对前人导引养生资料的汇辑与整理，出现了大量的著名的养生家和导引养生著述，文人儒士、佛道教徒对导引养生术的研习等都取得了很大的进步。中外体育文化的交流日趋频繁和广泛。

明清两代是中国封建社会后期鼎盛的时期，相对稳定的社会形势，为经济、文化的发展提供了有利的环境。作为中国古代体育发展的一个重要历史时期，体育活动出现了蓬勃发展的趋势。民间社会的宗教组织与秘密结社的盛行，促进了民间武术的广泛传播和发展，形成了不同的风格和体系。在养生体育方面，编辑整理了古人的精华之作，进行了分类和评述，导引养生体育逐步完善和系统化。随着传统的蹴鞠、击球、捶丸这些体育活动因竞技性减弱而走向衰弱，角抵、龙舟竞渡、棋类、秋千、风筝、举重、踢毽子、跳百索等体育活动在民间得到了普及。少数民族开展的体育活动各有

特点，百花齐放。在中外体育交流中，西方近代体育开始引起国人的注意。

从整个中国古代体育的发展历程来看，它是经过不同时期的流传融汇而逐步发展起来的。除了华夏民族的传统体育活动外，中国古代体育还包括了在历史长河中由许多其他民族传入并在中华大地上生根发展的体育活动。中国古代体育在长期的发展过程中所形成的原始的朴素和谐的理想、中和融通的宽和精神，决定了其竞技性呈现出一种完全不同于西方的那种带有强烈对抗性的形式，更加注重礼仪和实用性。与此同时，体育与文娱活动融为一体又使中国古代体育的娱乐性、游戏性和趣味性殊为明显。而华夏民族长期形成的清静淡泊、顺乎自然的性格，天人合一、和谐共处、融合化一、贯通一体的理想及注重个人修身养性的务实精神，还导致了养生保健术的产生，使其成为中国古代体育活动的重要形式，形成了东方体育文化的典型代表。

2. 中国近代体育（1840—1949 年）

中国近代体育，是指 1840 年到 1949 年这段时期在中国流行和实践的体育。它包含两个方面：一是中国本身固有的由古代延续下来的传统体育；二是由西方传入的近代体育。其中涉及到了晚清时期的体育、民国初年和北京政府时期的体育、抗战前南京政府时期的体育、抗战后南京政府时期的体育以及中国共产党领导下的带有新民主主义色彩的革命根据地的体育。古代中国体育经历了高度繁荣和发达的阶段，但到了清代，它和它所处的社会，都已远远落后于欧洲。鸦片战争后，中国开始接触到西方近代体育，从而开始了其缓慢的体育近代化的过程。

1840 年的鸦片战争，帝国主义列强用大炮轰开了中国闭关自守的大门，从此，中国一步步地沦为半殖民地半封建社会，帝国主义入侵所导致的民族矛盾与阶级矛盾的加剧，促使一些先进的中国人努力向西方寻求救国的真理，学习西方的科学技术、政治学说和

文化教育。而西方近代体育就是在这种环境下传入中国，并逐步居于近代中国体育的主导地位的。可以说，它是在古老的封建帝国逐渐解体的背景下，作为中国人寻求救国图强的世界先进科学文化的组成部分而被引进、吸引并传入中国的。从主观上看，西方帝国主义国家、教会等向中国传输文化、体育，是其文化侵略中国的手段之一，但在客观上，促进了近代中国体育的发展，加快了中国与世界先进文化、体育接轨和融合的步伐。洋务派“新军”和“新学”中的“体操”，开近代体育之先河；清末民主主义者则利用体育与军事相联系的特点，以体育作为培训革命军事力量的重要途径；而清末日益增多的西方教会的文化教育活动，亦成为西方体育传入中国的重要渠道。在近代西方体育大量被引进的同时，中国传统的、丰富多彩的体育仍拥有广泛的群众基础，并继续得到流传与发展。这也是中国近代体育初期发展过程中的一个显著特色。

1911 年的辛亥革命，埋葬了封建君主专制制度，传播了民主思想，促进了人民的觉醒。特别是 1915 年后在中国大地上所发生的新文化运动和“五四”爱国运动，给中国的思想文化领域带来了巨大的变革。在它们的推动下，中国近代体育也经历了重大的演变：在学校体育中，以体操为主要内容的体育课，发展为以球类、田径等多种生动活泼的体育项目为内容；培训体育师资的工作已在较大范围内开始；在社会体育和竞技体育方面，由于远东运动会的影响，全国、大区、省市等不同级别的体育竞赛已初步形成制度；体育竞赛的组织和裁判方面，逐渐从外国人手中收回了主权。

1927 年后，国民党逐步在全国建立起统治。到 1937 年抗日战争爆发为止，中国的经济和文化在一定程度上得到发展，近代中国体育也处于一个发展较快的时期，中央政府在教育部下设立了“体育组”等专门管理体育的组织，诞生了中国第一部体育法和其他许多体育方面的法律法规；体育运动竞赛在这个时期空前地发展了起来，不仅举办了 3 次“全国运动会”，举办了一些地区、省市的运

动会，还开始参加国际奥林匹克运动会；在体育理论界，随着西方一些体育思想的传入和影响，不同的体育思想学说在中国得以展现；学校体育在发展过程中，并在全国范围内初步形成了制度；中华民族的传统体育，如武术等取得了新的发展。

应该特别提到的是，以苏区体育和工农红军中的体育为代表的新民主主义体育已初步形成并发展起来。中国共产党及其领导下的人民群众和人民军队，在艰难困苦的条件下，使近代体育普及到了穷乡僻壤，取得了显著成效，显示出了新民主主义体育的特性。

1937 年抗日战争的全面爆发，使中国社会进入一个新的历史时期。在这一错综复杂的社会环境中，由于出现了社会性质不同的 3 大区域，即日本统治下的沦陷区、国民党统治下的国统区和中国共产党领导下的抗日根据地，使发展中的近代体育也呈现出 3 种类型，即沦陷区的殖民地体育、国统区的战时体育和根据地的新民主主义体育。在战时状态下，中国共产党领导下的新民主主义体育，由于它突出为革命战争服务，注重广大人民群众的参与性，因而成为一种全新的体育运动。尤其是在 3 年解放战争中，随着军事训练的开展，在军队和人民群众中，体育活动更广泛地开展起来。在中国共产党的领导下，通过解放区体育运动的开展，创造和积累了发展人民体育事业的经验，为新中国社会主义体育运动的建设与成长奠定了坚实的基础。

中国近代体育只有一百多年的发展历史。尽管这个时期社会动乱，人民饱经沧桑，但却是中国体育内涵和面貌发生较大变化的一个阶段。在这一时期，西方体育开始传入中国，并逐渐地得到普及与发展。同时，中国传统体育也在不安定的环境中艰难地奋进。正是在这两大不同体育体系的相互排斥与相互吸收中，中国体育走完了它的近代化历程。

3. 中国当代体育（1949—2005 年）

《中国体育通史》所记录的中国当代体育，是 1949 年中华人

民共和国成立后至2005年这56年间中国体育的发展历程。而这一时期中国体育的发展，也是一部探索中国特色的社会主义体育的历史。

1949年10月1日，中华人民共和国的成立，标志着中国人民从此站起来了。新中国成立，更意味着一幅撼人心魄的历史巨变画卷在当代中国展开。而批判改造旧体育，建立新体育，成为当时体育界的主要任务。

新中国成立前，新民主主义文化、体育思想在中国共产党领导的革命根据地和解放区体育中得到体现。新中国的成立，为新民主主义文化思想在全国的贯彻实现创造了有利的条件，体育成为建设新民主主义及未来社会主义社会不可缺少的一部分。1949年9月，中国人民政治协商会议通过的《共同纲领》规定，要“提倡国民体育”。同年10月，朱德代表中央人民政府和人民革命军事委员会在全国体总筹备会上的讲话中，将体育确定为“文化教育工作的一部分，也是卫生保健的一部分”。他指出：“过去的体育，是和广大人民群众脱离的。现在我们的体育事业，一定要为人民服务，要为国防和国民健康的利益服务。”[1] 冯文彬则进一步提出新民主主义体育的方针应当是民族的、科学的、大众的。“要把体育活动和一般新民主主义的建设结合起来，反对为体育而体育，脱离人民的思想办法。……为人民的健康、新民主主义的建设和人民的国防而发展体育。”[2] 1952年，毛泽东“发展体育运动，增强人民体质”的题词，明确地界定了新中国体育的性质、目的和任务。

从1953年起，随着陆续开展的社会主义改造，在毛泽东“要学习苏联”的号召下，全国体育界掀起了一个相当长时间学习苏联的热潮。其时，通过大量翻译介绍苏联体育模式，并聘请苏联专家来华讲学，尤其是聘请他们指导了新中国的一批体育理论研

---

[1] 朱德副主席在中华全国体育总会筹备会议上的讲话．新体育，1950（1）．

[2] 冯文彬．新民主主义的国民体育．新体育，1950（1）．

究生，使苏联体育模式在我国得到广泛传播和推广。但与此同时，体育界也出现了急于求成的社会心理和急功近利思潮。如1958年提出的体育运动10年发展纲要，要求在10年内全国有4000万人通过劳卫制，800万人达到等级运动员标准，出现5000个运动健将等等。在这一阶段，整个体育事业随着社会政治、经济、文化背景的变化，既出现了发展高峰期，也因为“左”倾思想的影响和经济条件的限制，出现了短暂的冒进和收缩所形成的回落期，呈现出马鞍形曲折发展的境况。

“文化大革命”的爆发，使体育事业遭受了一场浩劫。文化专制，形而上学猖獗，体育思想也被极度扭曲，出现极左的体育观，把体育为政治服务绝对化、庸俗化。竞技体育、学校体育急剧衰落。但在“文革”特定的社会背景下，由于夹杂着极左思潮支配的形式主义，因而在一定层面和时间段里，群众体育还显现出了畸形的兴盛状况。当然，这种恢复和畸形兴盛在没有平稳的政治局势和良好的经济状况背景下，是不可能长久的。“文革”后期，体育又整个滑向了低谷。

1976年粉碎“四人帮”后，党中央领导全国人民拨乱反正，正本清源。在中国当代体育发展的过程中，它以改革开放为背景，在反思中不断冲破旧的思想束缚，成为新中国成立以来体育发展最快的时期。体育工作者和全国人民一道，为发展体育事业做了大量的工作。从思想上解除了精神枷锁，恢复和健全了体育组织管理机构，恢复了正确的规章制度，提出了攀登体育高峰的目标，为当代中国体育事业的大发展打下了基础。

在中国当代体育发展史上，20世纪80年代是一个具有开拓性意义的年代。第一，从这一时期开始，在党的改革开放路线指引下，中国体育走进了一个新的历史阶段；第二，中国体育在这一时期全面走向世界，在国际赛场上创下了一系列里程碑式的成就，奠定了中国体育在国际体坛的地位和影响；第三，为了适应改革开放的形势，中国体育还在适合中国国情的体育发展道路方面进行了初

步探索与实践。此外，在制订新时期我国体育发展战略、完善具有中国特色的“举国体制”、推动体育体制的改革、促进体育文化发展等方面做了大量开创性工作。

1992年以后，随着邓小平一系列重要谈话的发表，20世纪90年代我国经济体制改革和经济发展的新思路开始形成，同时也为我国体育的深化改革和进一步发展指明了方向和道路。从此我国体育的发展进入了一个新的历史阶段。其主要标志是体育的发展呈现出法制化和规范化的趋势。1995年《体育产业发展纲要》《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划纲要》的制定和实施，《中华人民共和国体育法》的颁布，标志着我国体育进入新的历史发展阶段。

在中国当代体育取得巨大成就的同时，随着1990年北京亚运会的成功，实现中国人近百年的奥运梦想成为中国当代体育发展的又一个目标。虽然1993年北京市在申办2000年奥运会中以两票之差失利，但随着我国社会主义经济建设取得的长足进步、国际政治地位的进一步提高、综合国力的日益增强以及国际影响力的不断增大，北京市又以崭新的面貌开始了新一轮奥运会主办城市的申办工作，并最终成功地赢得了2008年奥运会的主办权。

进入新的世纪，国家体育总局制定了《2001—2010年体育改革与发展纲要》，为中国当代体育在新世纪的发展描绘了新的蓝图。北京成功申办2008年奥运会以后，中共中央、国务院颁发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，为新时期中国体育的发展确定了路线和方针政策。

香港、澳门、台湾地区体育的发展是中国体育史不可缺少的重要内容。由于特定的地理位置和政治历史原因，港澳台地区的古代体育发展颇具特色，近代体育受西方近代体育的影响较为突出，当代体育全面发展，成效显著，是《中国体育通史》中独具特点的历史画卷。

随着2008年奥运会在中国北京市的筹办，新的中国体育发展高潮正在到来。在党和政府的领导下，在社会各界和全国人民的支

持下，当代中国体育必将得到全面进步与发展，取得更大的成就，为我国的社会主义建设事业作出更大贡献。

《中国体育通史》由国家哲学社会科学基金重点项目同一课题负责人、国家体育总局体育文化发展中心研究员崔乐泉博士担任总主编，共分为8卷：第一卷（即古代体育史第一卷），史前—960年，由崔乐泉主编；第二卷（即古代体育史第二卷），960—1840年，由南开大学体育部教授杨向东主编；第三卷（即近代体育史第一卷），1840—1926年，由苏州大学体育学院教授罗时铭主编；第四卷（即近代体育史第二卷），1927—1949年，由罗时铭与厦门东南职业学院教授赵諓华主编；第五卷（即当代体育史第一卷），1949—1979年，由鲁东大学体育学院教授傅砚农主编；第六卷（即当代体育史第二卷），1980—1992年，由成都体育学院教授郝勤主编；第七卷（即当代体育史第三卷），1993—2005年，由杭州师范大学体育与健康学院教授曹守和主编；第八卷，即香港、澳门、台湾体育史，由国家体育总局体育文化发展中心副编审马宣建主编。各卷分之可独立成书，合之为一有机整体。参加撰写的学者近50位，其中大多为国内各院校的体育史科研人员，同时我们还邀请了国内有关科研机构的专家，参与了本书的部分编写工作。作为一个集体性的项目，本书涉及了中国体育上下数千年发展的历史，以及体育在长期发展过程中与政治、经济、文化等的交融与影响，因此我们力求在现有的文献资料、考古资料和研究成果的基础之上，在撰写中要突出历史性、科学性、全面性和客观性，同时更要有创新性。鉴于《中国体育通史》，尤其是其中当代中国体育史编写的复杂性和难度，我们自2000年起，先后邀请体育界的张彩珍、谢琼桓、王鼎华、毕世明、陈荫生、熊斗寅、张天白、谷世权、徐永昌等领导和专家进行座谈，从提纲的拟定到编写的具体原则广泛地征求意见和建议，并先后召开了数次由各卷主编人员和具体编写人员参与的研讨会，以求保证本书的编写质量。尽管如此，对于这样一部由几十人参与，又涉及时代如此之长久、地域如此之

广阔、内容如此之广泛、问题如此之复杂的庞大著作，其中的不足和缺陷在所难免，我们诚挚地希望得到读者的批评与指正。

《中国体育通史》在编写出版过程中，得到了国家体育总局的有关领导、专家的关心、鼓励和悉心的指导；国家体育总局政策法规司、体育文化发展中心、成都体育学院以及全国各地的相关院校、体育科研机构均给予了无私的帮助和大力的支持。

作为国内最高档次的体育专业出版机构，人民体育出版社承担了《中国体育通史》编写与编辑出版的主要组织工作。在史勇总编辑的领导下，丛明礼、孙静敏编审和吴永芳、谢建平等各位编辑人员，以认真负责的精神和热情投入的态度，审读书稿、提出修改意见和建议，做了大量的编辑工作和相关的事务。正是他们的辛勤努力使得作品能够顺利出版。就在即将完成全部编辑工作之时，经人民体育出版社申报，《中国体育通史》被列为“十一五”国家重点图书出版规划项目，实现了体育类读物列入国家级重点出版规划的“零”的突破。

在《中国体育通史》付梓之际，我们向所有关心、指导、支持和帮助过我们的同志们，向全国各相关单位的朋友们表示衷心的感谢！

2007年12月

目　录

绪论

本卷是《中国体育通史》第一卷，时代历经原始社会、夏商西周、春秋战国、秦汉三国、两晋南北朝、隋唐五代，为中国古代体育产生和发展的重要时期。

历史的发展表明，我们人类的祖先大约在距今300万年前就已经生活在地球上了。在这漫长的历史中，仅人类的童年时代——原始社会所跨越的时间就占去了99%。就其组织形式而言，原始社会先后经历了血缘家族社会、母系氏族社会和父系氏族社会三个社会发展时期；从经济发展与生产力水平来看，则先后经历了以采集、狩猎经济为主的旧石器时代和以农业、畜牧业经济为主的新石器时代两个大的时期。

在以采集、狩猎经济为主的旧石器时代，生产工具有了很大的进步，发明了弓箭，生活来源得以扩大，早期种植、饲养、制陶业和纺织技术开始出现，人们的生活形态开始逐步稳定了下来。随着经济的发展，在以农业、畜牧业经济为主的新石器时代，出现了简单的商品经济和贫富分化，农业生产和社会组织都已达到了相当的高度。与此同时，人类的文化，包括原始形态体育也随社会一起开始出现并发展了起来。其主要的表现就是在生产劳动、部落战争、日常生活中，逐渐产生了射箭、攀登、搏斗、跳跃、舞蹈等运动形式。而就在这些变化中，形成自己特色的中国原始形态体育，在自己不断丰富、发展的过程中，随着人类社会文化的进步，为文明时代体育形态的出现揭开了序幕。

中国的文明时代肇始于公元前2070年我国历史上第一个奴隶制王朝夏的建立，自此直到公元前770年周平王迁都洛邑，西周灭

亡，历史上先后延续了夏、商、西周三个历史时期。这是我国奴隶社会形成与发展的重要时期，经济上，农业、畜牧业和手工业的进步为我国历史上文明时代社会的发展奠定了坚实的基础；政治上，它们与黄河中下游的其他部落互相融合，形成华夏族，为中华民族的形成和壮大起到了决定性的作用。奴隶社会的发展和华夏族的形成，孕育出了包罗万象、延绵不绝的华夏文化。而作为华夏文化重要组成部分的古代体育，随着频繁的战争、学校的兴起和各种宗教祭礼仪式的出现，也日益发展和丰富起来。在频繁的军事活动中，兴起了主要为军事斗争服务的军事体育，从而促进了兵器的改造和兵器操练的初步发展；而夏、商、西周时期出现的“校”“序”“庠”这类学校，既是教育机构，又是习武场所。尤其是在西周时期的各类学校教育中，以“六艺”即礼、乐、射、御、书、数为主要内容的教育体系，包含了广泛的体育活动形式，奠定了我国早期学校体育的教育模式。各种祭祀礼仪和娱乐歌舞活动的发展，为具有节奏感的武舞和文舞提供了进一步发展的空间，并在一定程度上引发了人们长寿观念的产生。所有这些都标志着夏、商、西周社会的进步，为华夏民族体育的初步发展创造了有利的条件，中国古代体育的雏形形成了。

自周平王于公元前770年东迁洛邑至公元前221年秦王朝建立之前的这段时间里，史称“春秋战国”时期。在这五百多年的时间内，战争连年不断，多国并峙，不同国家之间“合纵”“连横”相持不下，并大都崇尚武功。在“转相攻伐，代为雌雄”的战争环境中，各诸侯国之间呈现出“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”（《汉书·刑法志》）的局面。由于生产力的进步，尤其是铁器的出现和应用，推动了农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣。同时，各国又建立了“官分文武”的封建官僚制度，这就促成了军事武艺的进步和“文武兼备”思想的形成。

战国时期是我国封建制度的确立时期，各国地主阶级掀起了变法运动，开展了社会改革，思想文化上出现了“百家争鸣”的局面。

私学私议兴起，打破了“学在官府”的垄断，各家学说中的体育思想开始崭露头角。这些变化对古代体育的初步发展产生了极大的影响，射箭、技击、赛车、游泳、奔跑、摔跤、体操、球戏、棋类等活动，尤其是与军事技术相关的体育活动，在这个时期已初步形成，并在平民中推广。其间，在承袭商和西周以来保健思想的基础上，一些思想家和教育家开始对养生实践进行理论概括，并总结出了初步的规律，为中国古代养生体育的进一步丰富和发展打下了基础。

公元前221年至公元280年，中国历史上先后经历了秦、西汉、东汉和三国几个时期，历经五百余年。在这五百多年的历史演进过程中，社会政治、经济和文化都出现了很大的变化。尤其是农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣，在一定程度上促进了科学文化的发展。而体育作为社会文化的重要组成部分，也同样适应新时代的要求，在继承先秦体育与引入外来体育的基础上有所扬弃，形成了后世体育发展的基本格局。

随着社会文化的进步，这一时期的传统体育活动有了进一步的发展。尤其是随着儒家学说独尊地位的最终确立，受儒家礼乐观的影响，消闲娱乐活动被纳入了“事功”与道德修养轨道。与此同时，社会教育形式逐渐冲破礼的束缚，朝娱乐化方向发展并进一步得到强化；而部分军事训练项目逐渐从军事中分化出来，对有关体育运动竞赛或表演的管理，也打破了先秦时期附属于军事系统的状况，使得体育活动朝着竞技、表演方向发展；随着许多节令活动的祭礼色彩日渐淡漠和游乐、欢庆气氛的日渐浓重，一些节日里的祭礼祭仪让位于事实上的娱乐，形成了一些适应农时季节、以节日节令祭仪为组织形式的民间体育活动；民族交融和对外文化的频繁交往，在一定程度上促进了体育活动的交流和吸纳，丰富了中国古代体育活动的内容，促进了部分体育活动在空间上的扩张，促使一些地域性体育活动开始在全国各地开展；与这一时期医学理论的昌盛相适应，于先秦时期产生的一些保健思想，开始逐渐形成了身体保健、身体练习的基本理论，促进了我国古代养生学的发展。上述这

些变化和发展，表明了我国古代体育活动的基本形式初步定型，并走上了逐步丰富和演化的道路。

秦汉三国之后的两晋南北朝（265—589），是一个战乱频繁、分裂割据的时代，动荡、分裂的局面造成体育发展的极端不平衡性。北方的长期战乱，严重阻碍了经济的发展，也遏制了北方地区体育文化的发展，成为我国古代体育发展史上的低潮时期。两汉时期一度盛行的蹴鞠、导引以及其他娱乐性体育活动，濒于绝迹。但由于战争的刺激，武艺及与之相关的身体活动又在一定范围内有所发展。在南方，由于长期相对的稳定，经济得以继续发展。虽然玄学的兴起导致文弱之风在士人中逐渐蔓延，但“及时行乐”的思潮和生活方式又为歌舞、弈博和养生导引的畸形发展开辟了道路。体育不再成为礼教的附庸，而更多的是按照体育本身具有的娱乐性、竞技性特点向前发展。在各民族融合过程中，物质、文化的相互交流，推动了各族体育的发展和交流，也为体育活动增添了新的内容和色彩。

经过两晋南北朝将近四百年的长期封建割据战争之后，历史进入封建社会繁荣的隋唐五代时期（581—960），较为完备的封建体制、经济的高度发展和对外来文化的吸收，为体育的繁荣提供了有利条件。而体育活动内容的丰富、各阶层民众的广泛参与以及娱乐活动的空前发展，又为中华民族传统体育进一步丰富奠定了坚实的基础。对军事训练的重视和武举制的实施，推动了武艺的发展，促进了马球、蹴鞠等体育活动的风行；城市的繁荣和朝廷对宫廷娱乐的重视，推动了各种传统体育活动的广泛开展和妇女对体育活动的广泛参与。中国古代体育的内容和形式得到了进一步的丰富和发展。

整个隋唐五代时期，尤其是唐代，高度发展的封建社会使其成为当时世界上先进的东方大国。朝鲜半岛的新罗以及日本国等都先后派遣使者和留学生来到中土，这种频繁的经济、文化交流不但促进和丰富了中国传统体育文化的发展，而且也使体育文化的交流更为广泛，成为我国古代体育史上一个具有代表性的黄金时代。

第一章 原始社会的体育
（公元前2070年以前）

根据考古学家和人类学家的研究，人类生活在地球上已经有300多万年的历史了。在这极其漫长的人类进化和发展过程中，占绝大多数时间的人类原始社会，在其组织形式上先后经历了血缘家族社会、母系氏族社会和父系氏族社会。而相应地在经济发展与生产力水平上，则先后经历了旧石器时代和新石器时代。

原始人类从血缘家族社会向母系氏族社会的过渡，大约是从距今10万年左右的旧石器时代后期开始的。母系氏族社会的形态以母系血缘为纽带，子女一辈只能确认自己的母系系统。这一时期，生产工具有了很大的进步，石器开始被磨制并有了进一步的发展，发明了弓箭，生活来源得以扩大，早期种植、饲养、制陶业和纺织技术开始出现，人们的生活形态逐步稳定了下来。

从母系氏族社会过渡到父系氏族社会，大约从距今5000年左右开始。这一时期，由于社会经济和生产力的发展，男子在社会中的地位扩大，氏族长由男子担任。经济上，农业、畜牧业和手工业有了分工，出现了简单的商品经济和贫富分化，私有制开始出现，农业生产和社会组织都已达到了相当的高度。与此同时，人类的文化包括原始形态体育也随社会一起开始出现并发展了起来。

第一节 体育的起源

体育作为人类的一种实践活动和特有的社会现象，是随着人类

社会的出现而逐渐产生的。长期以来，许多研究者在探索体育的起源问题时，提出了种种不同的看法，给我们提供了许多有益的借鉴。其时，从历史的发展和科学研究的方法出发，依据考古资料和相关文献以及人类学、民族学等资料的探讨，体育的起源是有着它特定的历史文化背景的。而从原始人类社会的发展进程分析，体育的起源过程是随着人类社会的出现和社会的某些需要而逐渐完成的。

一、体育起源的几种观点

关于体育的起源问题，研究体育史的学者们早期多是借用了艺术起源的诸种传统观点，诸如劳动起源说、模仿起源说、生理起源说、心理起源说、巫术起源说以及战争起源说，等等[1]。其中，劳动起源说是一种共性化的观点，凡是探讨人类文化形态起源的学者，必将其作为最主要的一个源头来加以分析。而模仿起源说、生理起源说和心理起源说作为艺术史家们极力推崇的观点，在被体育史学界移植过来之后也曾兴盛一时，并成为追溯体育起源的重要理论依据。但经过长期的论争，人们终于发现，模仿仅仅是一种外在的行为，这一行为只不过是实施体育的一种重要手段。相对于模仿起源说而言，生理起源说和心理起源说虽然也曾遭到普列汉诺夫等人的批判，但从体育活动的特点来说，这两种因素与原始体育活动某些特定的运动形式，如爱情舞等的产生是有着直接的联系的。作为体育起源的主要观点依据，还是应该引起体育史研究者们重视的[2]。

至于巫术起源说和战争起源说，很明显，如果将其作为体育起源的主要动因，是有失偏颇的。我们知道，巫术和战争都是原

---

❶ 朱狄. 原始文化研究. 北京：读书·生活·新知三联书店，1988：1-226.

❷ 颜绍泸，周西宽. 体育运动史. 北京：人民体育出版社，1990：13-16.

始社会高级发展阶段才出现的社会现象，是人类改造客观世界和主观世界活动达到一定进程的产物。在它们出现之前，人类与体育有关的身体活动形式已经有了很长的一段历史。在它们出现之后，这些身体活动形式早已演进为体育的雏形。所以说，产生较迟的巫术和战争并非体育起源的最初原动力。不过，巫术和战争在原始社会晚期以新的活动形式丰富了原始体育的内容，并使之具有一定程度的仪式化和军事化倾向，这一作用是体育史学家们应该予以重视的。

总之，以上诸种因素在原始体育的产生及其初期发展过程中，都曾分别起到了各自的特殊作用。有些因素还对某些运动形式的产生起到了决定性的作用。但从历史唯物主义的观点出发，从历史文化形态产生与发展的事实出发，在诸种因素中，劳动——这一物质生产的最主要的实践活动，在体育的起源上是起着决定作用的，而其他因素则都是次要的，处于从属地位的。因为只有通过劳动，才能够使人的自觉意识得以形成，才能够激发人类自觉传授动作技能的需要。

当代，随着科学技术的进步，在关于体育起源的问题上，还出现了以下三种研究路径：一是从现代残存的原始部族的生活方面进行的分析研究；二是对古代文献中有关史前原始体育活动的描述和神话传说等的分析、考证；三是随着考古学的发展，从史前考古学角度对史前文化遗迹、遗物的分析研究。而后者则日益成为探讨原始体育文化起源的一个重要途径。

站在历史事实的基础上进行原始体育起源的研究，只有史前遗留下来的有关遗存，才构成原始体育在起源阶段时主要的可靠证据。因为，唯有考古学方面的确凿材料，才能较为肯定地回答原始体育内容和形式所产生的相对时期。以往在体育的起源问题上，虽然论者常常将笔触伸向几万年前，或更遥远的史前时代，但由于探讨的角度不同，总不免产生许多的困惑与渺茫，没有完全令人满意的答案。随着考古学的发展，尤其是史前考古资料的不断被发现，

人类探索世界的触角在不断加长。考古学理论与方法的不断渗透，尤其是体育考古学这一新的理论体系与方法的出现，使我们利用史前的遗存、有关材料及人类的思维能力去推断、并确定体育起源与发展过程的基本脉络、特定条件以及主要特征，提供了一种实证性的探索途径[1]。

二、体育起源的前提条件

体育的历史同人类社会的历史一样悠久。它萌发于原始社会的最早阶段，并随着人类社会的发展，在经过几次质的飞跃后，形成了最早的原始体育形态。这可以说是世界各地原始体育产生与初步发展的共同规律。从事物起源的特性来分析体育的起源问题，实际上也是人类文化起源进程中发生学问题的研究内容之一，而“发生”永远是一个过程，“从研究起源引出来的重要教训是，从来就没有什么绝对的开端……起源是无限地往回延伸的，因为一些最原始的阶段本身，也总是以多少属于机体发生的一些阶段为其先导的”[2]。在这一点上，探讨体育的起源问题必须是超越考古学实证意义的，它是一种把考古学的史前物质具体形态、人类学的史前人类意识进化形态和民族学的现代原始文化形态发生、发展的历史线索结合起来的方法。

（一）体育起源的生物学前提

根据人类学家的研究，人和人类社会是从作为人类祖先的古老人科生物——古猿及其动物联合体的生物学结构发展、演化而来的。根据古人类学家和考古学家近一百多年来对化石材料研究划分所得出的结论，人科生物本身的历史发展有三个最重要的时间概

---

❶ 崔乐泉. 创建体育考古学学科体系的理论思考. 体育科学，1998（4）.

❷ 皮亚杰. 发生认识论原理. 北京：商务印书馆，1985：17.

念：600 万年前，人科生物开始发生；300 万年前左右，工具制造和狩猎生产出现；4 万年前，现代体质形态的人类形成[1]。这一时间界限，不仅反映了人科生物体质形态发展上的不同历史阶段，同样也反映了人科生物群体结构（联合体形式）发展上的不同历史阶段。

600 万—300 万年前的时期，是人类的直接动物祖先生活的时期。这一时期以 1924 年汤恩在南非首次发现的南方古猿（Australopithecus）化石和 20 世纪 60 年代在东非发现的"能人"（Homo habilis）化石[2]为代表。从体质形态方面而言，这一时期的人科已经与现代猿类、直至最接近人类的黑猩猩的体质形态开始发生歧变，并已开始向着人类的体质形态发展，出现了诸如手足分工和两足直立行走等变化。动物联合体中也已经存在后来人类社会组织的前提、胚胎和萌芽，并且已具有与运动系统和高级神经系统生命运动的内在功利目的相一致的本能的"身体活动"。不过，这时人类的直接动物祖先所表现出来的行为或本能，仍然是纯动物式的，但它为后来人的自觉活动奠定了生物学方面的自然基础。

根据大量的人类学和考古学资料的分析，特别是由于近几十年来对野生猿猴的观察和研究，古老人科生物[3]适应环境的能力——使用天然工具等以取食、以自卫的能力的迅速增长，应是始自手足分工和两足直立行走的时代[4]。因此，人的活动（包括原始的体育活动）应是在古老人科生物活动的基础上逐渐进化、发展而来的，从一定程度上也可以说是在新的意义上的复旧和质变。

300 万—4 万年前的时期，是人和人类社会的形成时期。这一

---

❶ 蔡俊生. 人类社会的形成和原始社会形态. 北京：中国社会科学出版社，1988：74.

❷ 吴汝康. 古人类学. 北京：文物出版社，1989：95-125.

❸ 蔡俊生. 人类社会的形成和原始社会形态. 北京：中国社会科学出版社，1988：75-106.

❹ 赫勒. 人的本能. 邵晓光、孙文喜，译. 沈阳：辽宁大学出版社，1988：77.

时期的人科生物亦被称为“正在形成中的人”[1]。主要代表是“直立人”和“早期智人”，如1856年在德国尼安德特发现的“尼安德特人”（Neandertal）[2]、1890年在印尼爪哇发现的“爪哇人”(Javanese) 以及20世纪30年代在北京周口店发现的“北京猿人”[3]等。这时期的群体结构中，既存在着人类的初期社会组织形式，也存在着非人类的动物联合体形式，这是人类的社会组织形式发生、发展，在不同的领域里不断地完善，从而逐步取代、直至完全取代动物联合体形式的时期。在这段时期内，“正在形成中的人”在手足分工和两足直立行走完成的同时，脑的重组和扩大更是其体质形态变化的重要一环。这时，发生了人类历史上的一件大事——工具制造的发生。恩格斯在评价工具制造的发生时曾这样说道：“在人用手把第一块石头做成刀子之前，可能已经经过很长很长的一段时间……但是具有决定意义的一步完成了：手变得自由了，能够不断地获得新的技巧，而这样获得的较大的灵活性便遗传下来，一代一代地增加着。”[4]

手足的分工、大脑的重建以及随之出现的牙齿的变化和体质形态其他方面的进步，尤其是工具制造的发生，使这一时期“正在形成中的人”的活动，无论是改变自然还是改变自身的活动，都不再像以前那样仅仅是自然的结果，而是已经具有了初步的有目的、有意识地通过活动开始改造自然和改造自身的伟大历史进程。

不过，由于这一时期的“人类”还依然保留着若干与前一阶段古老人科生物接近而又和现代人不同的特征，因此，在其有目的、有意识地进行的身体活动中，还保留有某些动物的“本能残余”因

[1] 马克思恩格斯选集：第3卷. 北京：人民出版社，1995：511.

[2] 吴汝康. 古人类学. 北京：文物出版社，1989：129-134.

[3] 吴汝康，吴新智，张森水. 中国远古人类. 北京：科学出版社，1989：9-15，102-124.

[4] 马克思恩格斯选集：第3卷. 北京：人民出版社，1995：509.

素。然而，正是在人类所具有的这些“自我保存本能”的残余[1]的基础上，加上人类的思维、情感的发展，出现了人类最初的自觉的身体活动。在这一点上，我们认为，“正在形成中的人”通过其素质和行为、实践和思维的总和，包括劳动、工具制造的产生与发展，利用了一些“本能残余”作为始基因素，从而开始组织和发展出以自觉的、能动性为特征的身体运动。

在4万年以后的时期，人科生物开始进入现代人和人类社会成熟的历史发展时期。这一时期，被称为现代人化石或晚期智人的化石在中国以至世界各地多有发现。这时，人类已开始能够扬弃单纯的自然存在，超越动物与自然的狭隘关系，从而自觉地把自身与自然区别开来。除了把一些基本的生存技能，如奔跑、跳跃、攀缘、投掷等，自觉地运用到改造自身活动中去，还从自身的劳动及其他活动中直接筛选出了某些活动形式。久而久之，这类活动形式就逐渐地从那些现实的改造自然的活动中分离出来，而不再具有改造自然的原生功效和意义。从某种意义上说，人类改造自然的活动，为人类改造自身的活动提供了基本的内容和形式。这时的人类活动，相对于动物基于本能的自发、随意性身体活动来，已经发生了质的变化，并处于向更高的另一次质变过渡前的量变过程中[2]。人类有目的、有意识、有计划地自觉进行的身体活动，为原始的体育形态的初步发展提供了前提。

（二）集体传习活动的生成机制与体育起源

在体育起源问题上，群体性的活动是其中的一个重要前提，在从动物本能的自然活动到人的在思维、情感支配下，通过“本能毁灭”的过程或机制而产生的自觉活动中，群体性活动往往表现在群体性结构的组织形式中。一般说来，群体性活动是交往的产物，它

[1] 马伯英. 中国医学文化史. 上海：上海人民出版社，1994：182.

[2] 颜绍泸、周西宽. 体育运动史. 北京：人民体育出版社，1990：19.

是指在从古老人科生物到现代人的形成过程中，以群体的形式所进行的诸种实践活动。当然，这里主要是对身体活动（包括身体活动技能的传习）而言，包括由早期的身心需要引发的群体的身体活动，到后来的萌芽期的集体的身体教育形式。最初的古老人科生物的群体性的活动，是以一般情绪的表达方式和宣泄方式来表现的，是一种自然需要的引发。后来，在人的形成过程中，随着人的思维能力的不断提高，社会组织形式的逐渐产生，人们在集体活动中，不仅使原来的带有自然性质的本能的自发、随意性的身体活动，上升为一种自觉的、经常的集体性身体活动，而且这些原来与劳动、生活过程直接相联系的身体活动，逐渐地发展成为一种具有相对独立性、或有间接联系的集体性身体活动，并初露属于体育活动的某些具体特征的端倪。

从猿到人的过程，也是由动物群向人类社会进化的过程。面对那些危险、费力或复杂的活动，人类的祖先不得不聚集在一起，协同作战。他们需要团结一致，密切联系，在生存中结成互相依存、不可分离的关系。这种经济上的联合最初是以群婚的形式表现出来的。这一人类的群体形式，开启了人类社会历史的进程，说明在人类历史的最早期阶段，人类的社会群体结构便开始形成了。

人类社会的最初群体结构形态是原始群，它也是“完全形成的人”的第一群体结构形式。人类生活的这种群体结构形式，反映了它的社会性和目的性，即在一定的社会关系，首先是在生产关系中所进行的为了达到一定目的的实践活动。人类通过生产劳动实践同自然发生关系，而又在共同劳动、共同消费、共同的文化生活下结成关系，这就规定了人类从一形成就成为了具有结为群体的社会的人。尽管人类这种最初的原始群结构，仅仅是低级形态的“群聚”，但它作为生产关系却与当时的生产力相适应，而也就是在这样的生产力和生产关系制约下，这种原始的人类群体结构形态成为了人类最初原始文化形式，包括原始体育文化产生和发展的始基。

从旧石器时代早期，直到向中期的过渡过程中，石器工业的进化、火的使用、住所与衣服的发明、葬仪，等等，这一切都不能不被认为是社会生活复杂形式的表现。而这一社会生活最简单的基层组织，只能是原始群和继之出现的血缘家族。比起古老人科生物的群体结构形式来，原始群这一社会结构更为复杂。原始群虽然还是比较松散的社会集团，但这种组织是人类存在的必要条件，由此决定了生产资料公有、集体劳动、共同生活等是他们的社会准则。根据原始人群生存的外在表现，即技术与生活方式的进化情况以及思维认识达到的某种程度，尤其是其中较重要的集体性生活方式的不同表现，最初的原始群是不固定的，那些仍带有很原始的近乎古老人科群体结构形态的社会生活方式的半迁移的群，只是有时或是在特别适宜的条件下才聚成永久性的居住点。其集体性的活动仅仅只能以物质生产和生活活动过程为直接对象，即为参加劳动和实际生活作准备，并在内容上也局限于劳动作业和生活过程中的跑、跳、投掷、攀登等技能的传习[1]。但由于其中的集体性活动的进行，也为原始体育形态中身体教育的出现，如身体运动技能的交流、传习等创造了客观条件，“在原始的人群中，年幼的一代总要向年长的一代、不会的总要向会的学习制造和使用原始的工具，学习生产和生活的技能，使自己在社会生活和实践活动中生存下来”[2]。而最初的身体活动技能的传习，也成为了原始人群社会活动的内容之一。

随着采集、狩猎经济的发展，劳动中按年龄分工的出现，促使原始人群不断分化。尤其是在婚姻关系上，随着人们思维的进步，由过去杂乱的群婚性交关系，发展为比较固定的血缘家庭，即血缘家族公社。它既是一个生产、生活单位，又是一个内部互婚的集团。这一阶段，人类依靠最早的集体组织形态，不仅保证了自身的

[1] 颜绍泸，周西宽. 体育运动史. 北京：人民体育出版社，1990：17.

[2] 李定开，谭佛佑. 中国教育史. 成都：四川民族出版社，1990：3.

生活，而且为他们的发明创造，为把这些发明创造应用于人类的生活实践，应用于人类改造自身的活动当中，为使这些发明创造向后世和向外部流传提供了先决条件，并由此为原始体育形态的形成和初步发展提供了一种机制。正如原苏联人文史学家柯斯文所说："集体生活曾是，并且自古以来一直是人类进步的基本的、不可缺少的条件。"[1]这时的人类可以说已完全摆脱了生物规律的无限统治，自觉意识开始占据人的主导地位。尤其是随着人的活动的自觉的、能动性的进展，社会历史规律便在人的集体性活动的发展过程中开始起决定性的作用了。

从"本能"的攻击与防卫动作到调配动作，以至到掌握最有效的在身体活动中使用工具的经验，在漫长的岁月中，人类经历了充满艰辛的历程。在这一过程中，由于客观条件的制约，人类主要是以群体的方式，并通过这一方式进行的身体运动技能的传习，来从事某些具体生产、生活活动。在这些实践活动中，他们已经有意识地学会了最有效地使用工具，并用它作为最原始的武艺器械，掌握攻防动作和传授经验。同时，通过集体协同形式表现的这一类活动，亦成为当时人类一项经常性的改善自身机能的身体活动。这里，其最突出的表现就是在这类集体内部，以传授改善人类自身机体技能经验为主要特征的活动形式，已从以往与劳动、生活实践过程直接联系开始向间接联系转化，并逐渐获得了以改善身心为目的的部分具体特征，原始体育文化产生的另一个条件形成了。

（三）体育起源的物质前提

人类最基本的需要是生存的需要，这就首先要求人类通过生产实践活动来解决人与外部自然的关系。从古老人科生物到人类的出现，这种为维持自身生存而进行的实践活动，可以说是其主体活动。就人类的前身——古老人科生物而言，这种主体活动也可以叫

[1] 柯斯文. 原始文化史纲. 张锡彤，译. 北京：人民出版社，1955：27.

做萌芽状态的劳动[1]。由于古老人科生物虽然有了一定的智力和适应性，但是还不具备自觉的能动性，还不能积极地进行创造性的活动，只能使用“工具”而不能制造工具，因而还不是真正意义上的劳动[2]。

从萌芽状态的劳动发展到真正意义上的劳动，是在“完全形成的人”这一阶段完成的。作为人类主体活动的真正意义上的劳动，是以工具的产生为前提的。恩格斯就明确指出：“劳动是从制造工具开始的。”[3]无论是劳动还是“制造工具”，其背后都隐含着主体开始有了“自意识”的深刻内涵。由于劳动是当时的一种主体活动，因而其他文化形态的产生也就与此有了不可分割的密切关系。原始体育文化这一人类特有的文化形态，就在古老人科生物萌芽状态的劳动和人类的劳动中，为自己开辟了一条从孕育到产生的途径。而其中最客观的因素便是原始体育文化起源的物质前提——“工具”的使用与工具的诞生。这里，将“工具”的使用置于工具的诞生之前，是出于以天然工具的使用为前提的。因为人类原始体育文化起源的首要物质条件之一是天然工具的使用。

在这一变化过程中，从把使用天然工具作为生存的一种辅助手段，到把使用工具作为生存的需要和主要行为模式之间，还伴随着一个对天然工具进行简易加工的过程。根据考古学家的推测，最初被进行简易加工的天然工具主要是木、兽骨和石头三大类，而且类型只限于简单的砸击物和掘木棒之类。但也就是从这时开始，工具首次被打上了加工的印记。

真正的工具的诞生，是从以坚硬的石块对木质材料的加工开始的。有一位学者在讨论石器制造的发生时，曾这样写道：在古老人科生物的生活过程中，“如果偶然遇到了一块由于自然碰撞面出现

---

[1] 邓福星. 艺术前的艺术. 济南：山东文艺出版社，1987：23.

[2] 蔡俊生. 人类社会的形成和原始社会形态. 北京：中国社会科学出版社，1988：107-114.

[3] 恩格斯. 劳动在从猿到人转变过程中的作用. 北京：人民出版社，1971：6.

锋利边缘的石头，用这块石头的边缘加工木器和骨器就比用手、用脚、用牙齿更便当、更有效，于是，这块石头就成了‘制造工具的工具’”[1]。起初，这也许是某一个成员的偶然发现，但在群体性活动的环境中，通过群体“知识库”的相互影响，上述这类简单的发现就突破了个体行为的界限，在人科生物的群体中形成了一种新的机制——制造工具。这样，最初的以石器为主的工具制造业便开始了。

工具的制造和使用为人类从事身体活动提供了物质前提。特别是在手脚分工、直立行走的基础上，被解放了的前肢的使用和制造工具的专门化，为更复杂的动作的实现提供了保证，促使了人类运动形式和机能的进化。普列汉诺夫曾经指出：“社会的人用以满足其需要的那些方法，以及这些需要本身，在极大的程度上，是由人用以在某种程度上征服自然的工具的性质所决定的。”[2]毫无疑问，人类早期的工具制造行为中，仍然含有较大成分的目的不明确的动作图式，但人类的观念意识毕竟还是顽强地从这类动作图式中升华出来。在制作活动由被动状态转化为主动状态和由自然选择转化为主动选择的过程中，工具的制作过程集中地物化了人类初期的原始文化形态，尤其是以工具的制造和使用作为媒介的人类的身体运动形式得到了初步的体现。这是人类最早的文化活动产品，因而，人类最初的工具就具有着某种符号意义，它标志着人类的原始文化，包括原始体育文化的真正起源正由此开始。

工具的创造和使用，不仅为人类身体活动的自然机能上升为一种自觉的、以自然为客体的活动打下了基础，而且逐渐地使人的身体运动成为一种专门化、规范化的活动。后来体育运动中的诸多手段和形式，均是从劳动工具的创造和使用开始孕育起来的。

---

[1] 蔡俊生. 人类社会的形成和原始社会形态. 北京：中国社会科学出版社，1988：115.

[2] 普列汉诺夫哲学著作选集：第二卷. 北京：读书·生活·新知三联书店，1961：26.

（四）体育起源的仪式化前提

1933—1934 年间，在北京市周口店龙骨山顶部东北的一个自然山洞里，考古学家发现了距今约 18000 年的“山顶洞人”八个个体的化石和他们的生活遗迹。特别值得注意的是，在洞内埋葬的死者的身上和周围，撒着赤铁矿的粉末[1]。一些人类学家通过长期的观察和研究，发现近代一些尚处于原始阶段的部落氏族，都将赤铁矿粉末或红色碎石块比作凝固的鲜血，他们认为人的鲜血是灵魂寄居的所在，是生命的源泉[2]。“山顶洞人”的葬式，说明了他们相信红色碎石块和赤铁矿粉末能使死者的“灵魂”归来，并到“永恒”的世界中去“生活”。这些红色的碎石块和赤铁矿粉末，不仅寄托了同伴们对死者的哀思，更主要的是反映了人们对红色石块和赤铁矿粉一类物质的崇拜。这种崇拜现象的出现，反映出当时人们的思想观念已达到了一定的水平，原始的信仰已经存在了。

但是，据有关的研究，人类最早的崇拜对象并不是上文所引述的一类。最古老的崇拜对象应是那些经常与人类日常生活有利害关系的自然现象——自然崇拜[3]。自然崇拜的特点是把直接可以为感官所察觉的自然物或自然力当做崇拜对象。不过，人类并不是崇拜一切自然现象，而是崇拜某些对人类最有影响的自然力，如日、月、星、土地、山、河、雷、电、风、雨、火和动、植物等[4]。在此基础上，随着思想观念的发展，人类有了抽象的概括能力，逐渐产生了超现实的感觉。在超现实观念的驱使下，原始人类极力寻求精神上的寄托，求助于一种超自然的神灵保护自己。这样一来，随着人类自然崇拜观念的继续发展，一类原始人类崇拜的高级形

---

❶ 宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史. 北京：文物出版社，1983：476.

❷ 张绥. 宗教古今谈. 上海：上海人民出版社，1985：6-7.

❸ 朱天顺. 原始宗教.2 版. 上海：上海人民出版社，1978：14-15.

❹ 宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史. 北京：文物出版社，1983：461-462.

式——图腾崇拜及灵魂和祖先崇拜也出现了。

图腾崇拜，就其崇拜的直接对象来说，是自然物或动、植物。在崇拜的观念上，原始人类相信人与这类自然物或动、植物之间有一种特殊的亲密联系，认为自己的祖先起源于某种自然物或动、植物，而这种自然物或动、植物就是他们的图腾。至于灵魂和祖先崇拜，像“山顶洞人”以红色作为人的灵魂崇拜的现象，即属于这一类。再如法国奥瑞纳洞穴中发现的大约 4 万年以前的古人类化石，在葬式上，死者是被按照胎儿的姿态埋葬起来，再拿石块把头盖住的。这显然带有“生从何来，死往何方”的意味，他们还给死者戴上一些用赭石涂抹过的首饰，这也是原始人类对灵魂崇拜观念的一种表现❶。

人类的崇拜作为一种信仰的形式，从某种意义上讲，反映了人类在生产斗争中的软弱无力和对自然的盲目依赖性。而这种通过盲目依赖性的崇拜以求得精神上的安慰现象，就是一种原始的宗教形态，即原始的宇宙观。我们知道，比起工具等的发生及与此并行的人类自觉意识的形成来，人类原始宇宙观出现的时间要晚得多。但是，原始的信仰和宗教作为人类认识世界的原始宇宙观，却体现了原始人类精神文化活动的基本特征，以至它对包括原始体育在内的各种类型的文化形态的出现和整体形成产生了巨大的推动力。

然而，在人类最初的崇拜信仰中，人们只是把那些自然对象当做有人格、有意志的实体加以崇拜，而且崇拜的方式表现得也很简单，只是在语言、意识或姿态上向崇拜对象表示敬意、感谢、祈求和屈服。随着崇拜对象的扩大，崇拜目的的深化，原始宗教形态的表现形式形成了一套仪式——巫术。巫术是一种缺乏科学根据的控制自然的手段，但它又是原始人类的一种信仰和行为的总和，是一种信仰崇拜的技术和方法。作为原始人类的一类特殊活动之一，人们在“举行巫术仪式的时候，永远有字眼说出来或者唱出来，永远

❶ 张绥．宗教古今谈．上海：上海人民出版社，1985：8．

要有某种仪式行为，而且永远有一个主礼的人”[1]。作为原始宗教的一种表现形式，巫术仪式是原始宗教进一步发展的产物。而且，巫术表现的仪式化崇拜信仰形式，是许多文化现象孕育和发展的温床，而以身体活动为主要特征的原始体育文化就是其中之一。因为在原始体育文化起源的过程中，巫术性的仪式化身体活动是第一次形成的一个有结构，成体系的原始体育形式。在这个意义上，将原始宗教的仪式化活动作为原始体育文化的起源条件之一，是无可厚非的。

仪式化活动是原始人类在处理人和外部自然关系中，用来进行互渗、交流和沟通的产物。在以信仰崇拜为主要内容的巫术活动中，各种仪式化活动就成为当时人类必不可少的生活内容了。在法国许多地方以及西班牙、奥地利等国家，就曾发现了旧石器时期与动物崇拜有关的洞穴壁画和动物塑像的遗迹。例如，法国蒙特斯潘洞内有熊等野兽塑像[2]，图·特·奥德伯特洞内有两个黏土做的野牛塑像[3]，这两处塑像的周围都有猎人举行某种巫术跳舞仪式所留下的脚印。有些洞穴壁画常把动物和猎器画在一起，或画着受伤流血和中箭的动物（图1）。这种巫术的绘画，就是当时人们进行某种宗教仪式活动的遗留[4]。

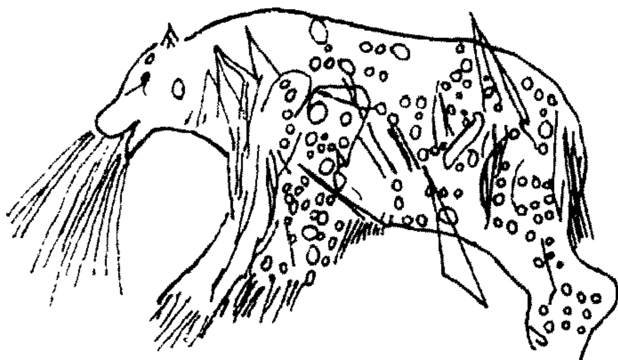


图1　莱斯特洛亚菲莱尔洞穴中中箭受伤流血的动物——熊的形象
（引自：朱狄．原始文化研究．北京：三联书店，1988）

❶ 马林诺夫斯基．巫术科学宗教与神话．李安宅，译．北京：中国民间文艺出版社，1986：123.

❷ 朱天顺．原始宗教．上海：上海人民出版社，1978：41.

❸ 朱狄．原始文化研究．北京：读书·生活·新知三联书店，1988：276.

❹ 朱天顺．原始宗教．上海：上海人民出版社，1978：41–42.

在这类仪式化活动中，人们所企求的是与外部自然的沟通，并不能带来直接的功利目的。如在法国的另一个地区拉塞尔山洞发现的约2万年前创作的一个浮雕，上面刻着一个右手拿着牛角的妇女。许多学者认为她是在主持某种与狩猎有关的宗教巫术仪式，这就是一类不能带来直接功利目的的宗教仪式化活动[1]。在原始的仪式化活动中所进行的身体活动也具有同样的特点。并且，由于这些仪式化的巫术活动已融入了人们的日常生活之中，成为人们必不可少的生存条件，这样，相应地那些不能带来直接功利目的的仪式化活动中的身体动作，就逐渐地被保留、传承和发展了起来。在一定程度上，那些屡屡进行的身体活动形式，还以仪式化的内容被规范了下来。

作为具有独特意义的原始人类的图腾崇拜，其仪式化表现形式更具特色，而对原始人类文化的影响也更为明显。图腾崇拜认为，人与某种动、植物或无生物之间有一种特殊的血缘关系，每个民族都起源于某种图腾，这种图腾就是该民族的保护神、徽号和象征。在图腾崇拜中，图腾族的人们往往以各种巫术形式举行各类仪式。在距今15000年前的法国拉斯科洞窟壁画中发现的头戴鹿角、身披兽皮的巫师形象，就是当时图腾仪式活动中的中心人物。民族学资料中，生活在中国东北地区的鄂伦春族，在举行萨满教仪式时，就由身着神衣、手持皮鼓的巫师带领众人举行跳舞活动，这也是图腾巫术仪式形式的一种[2]。

以巫术而进行的仪式化活动，表现对灵魂和祖先的崇拜，同样是原始人类的观念意识进一步增强的反映。法国学者沙利·安什林认为："巫术，这是许多行为的总和。它起源于世界的同样的重复，并表明对联想或模拟的能动性的信仰。"[3]也就是说，巫术是史前人

❶ 朱天顺. 原始宗教. 上海：上海人民出版社，1978：4.

❷ 岑家梧. 图腾艺术史. 上海：学林出版社，1986：84.

❸ 安什林 V C. 宗教的起源. 杨永，等，译. 北京：读书·生活·新知三联书店，1964：66.

类或巫师一种信仰和行为的总和，是进行原始宗教信仰崇拜的一种技术，尤其是对崇拜的联想或模拟的能动性的巫术行为，多是以一定的仪式来表现的，这或可称之为巫术性模仿。而这种使参与者达到特定情绪状态的主要行为方式之一的巫术性模仿仪式活动，就是原始体育得以存在和发展的温床。巫术模仿，无疑强化了以前较为发达的来自于参与仪式活动的人们的肌体的模仿能力，促使其在原始的巫术仪式中，更加完整地模仿生活实践的某些过程。原始巫术模仿的特点，从两个方面启示和推动了原始体育的产生和发展。

首先，原始巫术的模仿，虽然为仪式的实用目标集中起来了那些必不可少的生活实践中的活动形式，但又抛弃了那些偶然的、不具特点的形式，在模仿过程中使各种形式连为一个整体，并在长期的巫术仪式过程中，使其逐渐形成规范化、程式化的运动形式。

其次，整个巫术模仿仪式过程的情感性是对原始体育特质表现的重要方式。在模仿仪式的活动过程中，人们达到了愉悦身心、调剂感情和发掘身体潜力的目的。巫术模仿仪式在这方面形成的完整形式，促进了原始体育形态本质特征的展现，成为原始体育进一步发展的动力。

从民族学的资料来看，虽然巫术的形式、种类不同，但基本点均是建构在一定仪式的基础上，依靠个人的或集体的力量来影响、控制客观事物，其目的可以说多是非功利性的，其活动方式多是以人们直接参与的身体活动为主。而且，随着原始人类崇拜信仰这一原始宗教的发展，其巫术性的仪式活动也逐渐从最初的人与自然的互渗、交流，向着娱神、娱人、娱己的方向发展。而原始宗教中的仪式化巫术活动从其产生到初步发展，起到了将已初具客观性、能动性和目的性的单个的人类身体活动形式，给予仪式化的作用，使原始人类的某些既具改造自然、又具改造自身功能的身体活动，开始走上了较具体育特征的系统化的道路。可以这样认为，人类原始的体育形态，作为原始人类所创造的原始文化的一个方面，在一定程度上也常常体现出宗教和巫术活动的某些特征；而原始人类对原

始宗教和巫术的体验，同时有可能也是一种初具原始体育文化功能的身体活动形式。原始宗教和巫术的创造行为，在一定的过程中，把原始人类的某些生产实践活动形式作为超自然领域的感受纳入其仪式中，逐渐形成了一种不具功利性的、规范式的活动形式。而在原始体育形成过程中的某些身体活动的相对程式化，也必须借助于原始宗教和巫术的精神动力。从历史进程分析，原始的仪式化活动对人类原始体育形态的影响，是在生物学前提、集体传习活动的生成机制及物质前提的基础上逐步发展起来的。它是原始体育文化起源和原始体育活动初步形成一个有结构、成体系的具体形式的重要基础条件。

第二节　史前人类的社会生活与原始形态体育

史前人类的历史，主要包括旧石器时代和新石器时代两大阶段。人类的原始形态体育也在这两大历史阶段中经历了从产生、发展到成熟的全过程。在人类的原始形态体育中，作为人类体育基本特征的健身性、娱乐性和竞技性就已有所体现。而且，作为体育结构之一的体育社会组织形态的主要内容——史前人类进行原始体育活动的教育机构设施，也已存在了。虽然这种体育形态还是原始的，并且是一种初级的文化体系，但它却为人类体育的整体发展奠定了基础。

一、史前劳动工具与原始形态的体育器械

人类文化的产生，从某种意义上说，是从人类的劳动开始的，而人类的劳动又是从制造工具开始的。在迈上原始形态体育的第一步台阶时，劳动工具的使用起着重要作用。当原始生产工具由于加

工技术的发展而不断进步的时候，它们也开始被用于人类改造自身的活动中。在人类利用工具作为器械有意识地改造自然、改造自身的同时，人类原始形态的体育开始形成了。

（一）旧石器时代的打制工具与原始运动器械

据科学推测，人类使用打制石器的时间差不多已有 300 万年[1]。在这样一个漫长的过程中，打制石器的技术是在不断地进步和发展的。旧石器时代早期，人类加工成的石器主要有用来刮削木棒、割治兽皮等的刮削器，用于砍砸树木的砍砸器，用于割兽皮和挖掘的尖状器以及用于打制石器的石锤、石砧等。这些石器在山西芮城西候度、河北阳原东谷坨、北京周口店龙骨山、辽宁营口金牛山及贵州观音洞等遗址中都有发现[2]。

另外，在北京人遗址、安徽和县人遗址和金牛山人遗址中，还发现了部分被加工过的“骨器”，虽然形制和功用还不是太显著，但也证实原始人已经制作和使用骨器了[3]。

从上述旧石器时代初期遗址中发现的这些工具看，虽然还较为粗糙，但都是经过当时人们的反复思考制成的，并有了一定的制作方法和工序[4]。就石器而言，其用途的分化尚不明显，它们既被用于加工工具和采掘食物，也被用于打击野兽，多用途多功能。但我们从不同类型石器的用途可以看出，当时人类在使用这些石器从事不同的劳动时，各自的着力点和对自身肌体的影响也会不同。从而我们断言，在经过几十甚至几百万年的使用、演化后，人类从这些不同器类的用途及不同的动作方式中，已经总结出了不少相应的改善肌体动作技能的方法。

---

❶ 王玉哲. 中国古代物质文化. 北京：高等教育出版社，1990：12–14.

❷ 中国社会科学院考古研究所. 新中国的考古发现和研究. 北京：文物出版社，1984.

❸ 王玉哲. 中国古代物质文化. 北京：高等教育出版社，1990：22.

❹ 宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史. 北京：文物出版社，1983：46.

旧石器时代中晚期的工具，类型有了增加，用途有了进一步的分化。石器的形制除了旧石器时代早期盛行的刮削器、砍砸器、尖状器和石锤、石砧外，又出现了一些新的器形，主要有雕刻器、钻头、石刀、石球和石镞、石矛等❶。除了石器外，骨器、角器的广泛应用，成为这时工具发展的特点之一。器形的丰富增加了人们改造自然的能力，也为丰富人们的各类身体练习形式和娱乐活动提供了条件。

在这一时期的各类器形中，表现出人类文化巨大进步的还是新型工具的出现。

石球。球形石在旧石器时代早期就已零星出现，但完全称得上是石球的器形，主要见于山西匼河、丁村和许家窑等旧石器时代中期和后来的旧石器时代晚期遗址中。尤其是许家窑遗址，出土的石球数以千计，虽然大小不一，但还是以直径 10 厘米左右的为多。这里出土的石球较匼河和丁村的精致，有的制作得滚圆，有的似乎像是磨制的。大量石球的存在，是许家窑石器的显著特点之一。据推测，这种石球既有敲击（如敲骨吸髓）的功能，又是狩猎的武器，而主要的是以后者的应用较广泛❷。据研究，这种使用方法可能有三种：一是以手直接投击猎物，二是绊兽索，三是飞石索。尤其是飞石索，根据民族学的资料，包括单股、双股和三股三种形式。其中单股飞石索长 0.6~0.7 米，一头握在手中，一头拴有石球，投掷时先用右臂使其旋转，然后向狩猎目标投去，石球引索而出，可以击伤或打倒野兽。双股飞石索长 1.3 米，中间编一个凹兜供盛石球之用，使用时，把飞石索两端握在手里，利用旋转将石球甩出去，有效射程达 50~60 米，远者可达 100 米（图 2）。三股飞石索的特点是每股索上拴一个石球❸。例如，南美印第安人常在骑着的

❶ 中国社会科学院考古研究所. 新中国的考古发现和研究. 北京：文物出版社，1984.

❷ 贾兰坡，卫奇. 阳高许家窑旧石器文化遗址. 考古学报，1976（2）.

❸ 宋兆麟. 投石器和流星索——远古狩猎技术的重要革命. 史前研究，1984（2）.

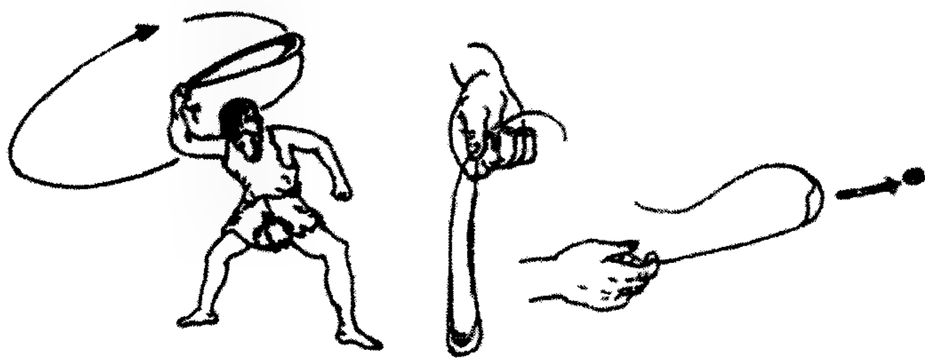


图 2　史前时期双股飞石索使用图解
（引自：成东，钟少异. 中国古代兵器图集. 北京：解放军出版社，1990）

快马上，借助于马匹奔驰的速度和手臂摇动的力量，在头顶上空舞动拴有最小石块的那股绳索，猛力发射。有时可连续发出四五副，能将 70 米外的野马腿缠住，或者击断马腿，给野兽以致命的打击[1]。石球的使用，在旧石器时代具有重大意义。从最初的直接以手掷的方式来打击野兽，到利用一定的辅助工具投掷石球，不但延长了人的手臂，而且增加了射程。更重要的是，在掌握力量发挥和动作方法的同时，人们在自身和工具之间的协调关系及投掷的技巧上更加注意总结经验，后世投掷运动中的一些要素可以说已初步显示出来。

石镞。目前发现的时代较早的一件石镞，出土于距今二万八千多年前的山西峙峪遗址中[2]，但这未必是最原始的箭头。民族学的资料告诉我们，人类最初制作的箭头，多数是利用竹、木和角爪等原料，因此人类使用箭头的历史可能还要早些[3]。考古资料中，除了峙峪的发现外，稍后的山西沁水下川遗址、内蒙古萨拉乌苏河遗址和宁夏灵武水洞沟遗址中均有出土。峙峪遗址中的石镞虽然只有一件，但尖端周正而锋利，并有初具形状的铤，可以捆绑木杆，说

❶ 达尔文日记：上册. 北京：商务印务馆，1955：65-66.
❷ 贾兰坡，盖培，尤玉柱. 山西峙峪旧石器时代遗址发掘报告. 考古学报，1972（1）.
❸ 宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史. 北京：文物出版社，1983：95.

明弓箭已经出现。弓箭的出现，说明人们已经把物体的弹力和人的臂力结合起来了。在长期实践的过程中，培养拉弓的力量和射的准确性，就成为提高弓箭狩猎效率的重要内容，原始的弓箭活动也就成为当时人类不可缺少的生活手段了。

石矛。考古发现中最早的用于投掷的石质状工具，在已发现的被加工过的石器中，成品较多的是一种被称为“投射器头”的工具。这种投射器头，具有打制的尖端，其底部或齐平，或凹入，或尖形。从形状分析，这应是最初的石矛❶。这时的石矛是作为一种复合工具被使用的，它是将石矛复合于一类长木棒上来投击野兽。矛的使用方法主要是投刺或直刺。它的出现和长期使用，丰富了人们的生活手段，而更主要的是扩展了当时人类工具的使用范围和人们身体活动的方式，是后世投掷器械的主要来源。

（二）新石器时代磨制工具功能的转化与原始运动器械

新石器时代的工具仍以石器为主，但是，经过旧石器时代的发展，在制作方式上，磨制的已占多数，且更为精致，器形种类也大大增加了。同时，骨、角、蚌、木、陶等质料的工具也更加丰富。这反映了生产力水平提高了，生活的手段增多了，而更重要的一点是，工具的改进为人类文化形态的发展提供了物质前提。对原始形态体育来说，工具的进步及类型的增加，为人们提供了更加丰富的活动手段，在一定程度上扩大了人们在原始体育上的活动方式。

这一时期的工具已突破旧石器时代的那种一器多用的“万能工具”的界限，开始向定型、规整和用途单一的专用工具方向发展。

新石器时代的工具，除了磨制石器这一主流外，还有不少骨、角、木、蚌、陶等质料的器形。从类型和用途上可以把这些工具分为以下三大类：①渔猎生产和水上交通工具，包括镞、矛、蝶形

❶ 成东，钟少异. 中国古代兵器图集. 北京：解放军出版社，1990：8.

器、石球、弹丸、鱼钩、鱼叉、鱼镖、网坠、桨等；②农业生产工具，包括斧、锛、铲、刀、镰、凿、锄、锯、臼、耜、磨盘、磨棒、纺轮等；③专用原始武艺工具，包括钺、穿孔石器、星形穿孔石器、戈、匕首、护臂等。作为工具，这些不同质料、不同器形和它们的不同用途，构成了新石器时代人们生活内容的主要部分。但是，工具作为一种物质形式，它又为不同文化形态的发展提供了前提，尤其是在以身体练习为主要特征的原始形态体育中，许多类项工具的被应用，同时也成为了其中活动内容的重要组成部分。

弓箭与弩。新石器时代的镞，造型复杂多样，仅西安半坡仰韶文化遗址出土的石、骨箭镞就数以百计❶。在广泛使用弓箭的基础上，人们发明了弩弓。我国西南地区的独龙族、怒族、傈僳族、西盟佤族、黎族等，都普遍使用过木弩弓❷。在考古发掘中，木弩弓的某些部件时有出土。河南三门峡庙底沟遗址仰韶文化层出土的孔骨匕、穿孔器等，其形制大小均与少数民族使用的木弩骨悬刀一致，很可能是原始社会末期的木弩遗存❸。据有关研究，这种原始社会末期的弩是由弓箭发展而来的，鄂伦春族使用的一种地箭，就是由弓发展到弩的过渡形态❹。

在弓箭的发展过程中，还演化出了一种弋射方式。弋射射法与弓箭相似，但在箭铤尾部系有长线，射中目标后可引线而取物。江苏常州圩墩遗址出土了两件柳叶形骨镞，同时还发现一种滑轮状骨器，中央为一圆孔，直径2.3厘米，磨光，外沿内凹，可能是弋射时缠绕绳索的工具❺。

后世弓弩射中为防止磨手而配置的扳指，在江苏邳县大敦子

❶ 中国科学院考古研究所，陕西省西安半坡博物馆. 西安半坡. 北京：文物出版社，1963.

❷ 宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史. 北京：文物出版社，1983：152–153.

❸《中华文明史》编纂工作委员会. 中华文明史：第一卷. 石家庄：河北教育出版社，1989：137.

❹ 宋兆麟，等. 从少数民族文物看弩的起源和发展. 考古，1980（1）.

❺ 吴苏. 圩墩新石器时代遗址发掘简报. 考古，1978（4）.

44号墓[1]和江苏海安青墩遗址[2]中均有出土，且皆为骨管所制，恰好可套在手指上，其形制、构造和当今弓射运动中运动员所用器具基本一致（图3）。

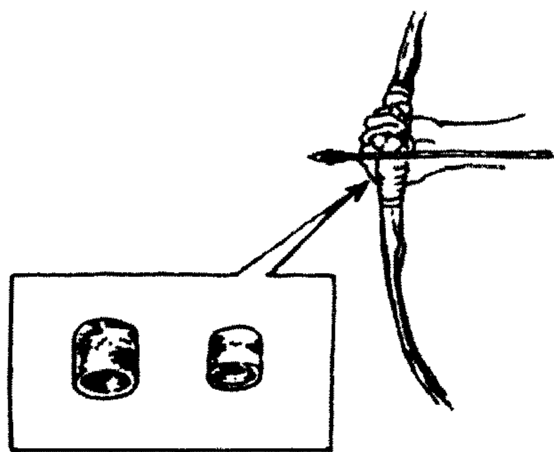


图3 史前时期扳指使用示意图（引自：宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史. 北京：文物出版社，1983）

石球、弹丸与陶球。这时的石球与旧石器时代的石球相比已多为磨制品，但大部分已小型化了，直径在6厘米左右，甚至更小。在西安半坡遗址中，出土了球类工具567件，其中仅石球就有240件。新石器时代的石球，被用于投掷的几率相对大了起来，同时也开始出现在当时的游戏活动中，成为一种球类形式的游戏用具。在西安半坡152号墓葬的发掘中，就曾在墓主人小腿骨的左侧，发现了三个磨制得非常精致的石球[3]。作为一种随葬品，这并不是毫无目的的，而且由墓主人为一个三四岁的女孩这一点分析，石球的随葬应是一种寄托和象征，象征着女孩在死后也能像生前那样玩石球游戏。在我国西南地区发现的沧源岩画中，还有描写佤族先民进行球类活动的画面。有一幅《球戏图》，图中一人抛球，另一人以几乎相同的动作相陪，玩球人的手都是张开的，是突出抛球的动作[4]。这说明到新石器时代后期，人类体育运动中球类项目的原始形式已经独立于狩猎等生产实践活动之外了。

---

❶ 南京博物院. 江苏邳县四户镇大墩子遗址探掘报告. 考古学报，1964（2）.

❷《中华文明史》编纂工作委员会. 中华文明史：第一卷. 石家庄：河北教育出版社，1989：137.

❸ 中国科学院考古研究所，陕西省西安半坡博物馆. 西安半坡. 北京：文物出版社，1963：M152平面图.

❹ 汪宁生. 云南沧源岩画的发现与研究. 北京：文物出版社，1985：2.

在石球逐渐小型化的同时，又有一种新的投射用具出现了，这就是弹丸。它包括石、陶两种，考古发现的这两种弹丸直径多在1厘米左右。西安半坡遗址出土的石、陶弹丸均为圆球状，多达几百个。大量弹丸的发现意味着弹弓十分流行。这种用具的使用既有作为一种猎具的性质，同时，随着经济生活的进步，弹弓又具备了游戏的功用，进一步发展成一种技巧形式。

在南方的许多新石器时代遗址中，还出土了一定数量的陶球。这些陶球一般制作精致，并饰有点线纹；有的中空内含砂颗或小陶丸，摆动作响；有的还带有镂孔。据此特点，有的学者称其为陶响球。据考证，这种陶响球应是一种球类玩具，其玩法和仡佬族的打花龙球戏类似，将陶响球盛在网兜中，用来互相投掷，进行娱乐。由于其本身的特点，也作为一种原始的乐器来使用[1]。

鱼镖、鱼叉、矛和蝶形器。鱼镖和鱼叉是新石器时代常见的渔猎工具，几乎各遗址中都有出土。这两种渔猎工具的主要特点是以投掷的方式应用，并在投掷中使其构成流线型，令其打击的目标更为准确、稳定，由此决定了在进行这类投掷劳动中，既要有一定力量的发挥，更要有正确的投掷方向和身、械的协调。

在旧石器时代晚期，就已出现了被称为投枪头的矛的雏形。在新石器时代的山东滕县北辛、陕西西安半坡、浙江余姚河姆渡、江苏常州圩墩及其他遗址中，皆发现了不少矛的制品。其中河姆渡第四文化层发现有迄今最早的木矛遗物12件，用硬木制成，器身修长，矛锋锋利，器身后段刻有凹口，便于安装在竹木杆上[2]。这样一来，原本是专为狩猎用具的矛，除了用于格击野兽外，还具有了投掷的功能。

在浙江余姚河姆渡遗址中，曾出土了两件形如蝶翼的石器。石

❶ 宋兆麟. 陶响球和古球戏. 史前研究，1987（1）.

❷ 中国社会科学院考古研究所. 新中国的考古发现和研究. 北京：文物出版社，1984：145-149.

器的一面有两道平行的实脊，器身有孔，同样的器物也有木制或骨制的，考古工作者称其为“蝶形器”。民族考古学家根据澳大利亚和美洲印第安人使用投枪器的特点，认为这种“蝶形器”是史前人类投掷标枪所用的工具，即投枪器上的附件。在投掷标枪时，将标枪平置于投枪器上，标枪的柄端抵着小钩，以拇、食、中三指控住标枪的柄，小指及无名指紧握投枪器，手臂由后而前，仅将三指放开，则标枪飞出，而投枪器仍在手中（图4）。这类蝶形投枪器附件的发现，反映出人类使用标枪的技巧已相当高超了，而这类最初的标枪当即是用于投掷的矛[1]。这在一定程度上反映出矛的投掷功用在当时已相当突出了。

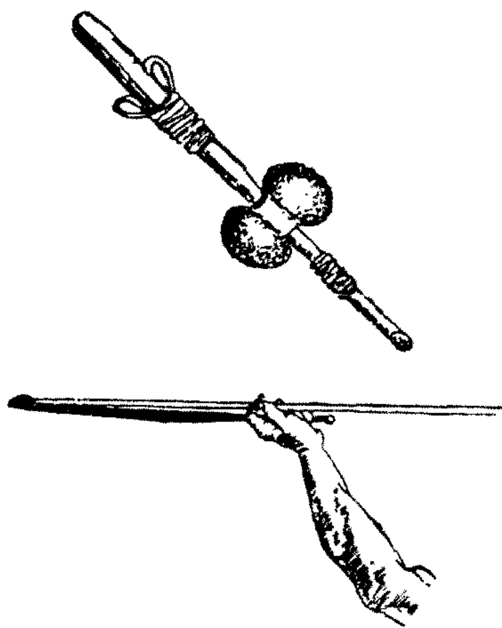


图4 附有蝶形器的投枪器使用方法示意图
（选自：纽约自然史博物馆藏品及使用示意图）

棒、斧、锤、刀、钺、穿孔石器、星形穿孔石器和戈。这些工具最初都是随着狩猎业和原始农业的兴起而逐渐出现的。棒主要为木质，是稍经加工而成的工具。斧、锤、刀是新石器时代原始农业中的主要工具。其中，石斧具有厚而锋利的双面刃，有的附有装柄的孔，便于安柄砍劈。而刀是黄河流域新石器时代文化中普遍存在的一种割切工具，形式既有石制，又有陶制，还有石骨结合的复合式。尤其是这几类工具上装的柄，实际上是手臂的延长。这样一来，当人们挥动这类工具时，线速度就会加大，动量增加，功效提

[1] 汪宁生．试释几种石器的用途//中国原始文化论集——纪念尹达八十诞辰．北京：文物出版社，1989：384-386.

高，相应地人的运动机能也会得到进一步的改善，人的肌体关节的活动也会更为协调。

新石器时代中晚期，随着经济的发展、私有制的萌发，史前氏族间的争斗、仇杀、猎取祭祀牺牲等社会现象出现了。于是，一些原先主要用于狩猎业及农业的生产工具，开始具有了武器的性能，逐渐应用到氏族间的武装争斗中去，如上述的棒、斧、锤、刀等。同时，也从原来的工具中演化出了一些专门用于争战的兵械。首先是由石斧转化而来的钺，应是人们专门制造的兵械。从山东莒南陵阳河出土的灰陶缸上的石钺图像分析，这类石钺的柄不太长，大约相当于刃宽的四倍左右，便于一只手握持以挥舞劈砍，另一只手大约持着防护身体的盾牌，这样一来，既可以进攻，又可以防护自己[1]。其次是穿孔石器和星形穿孔石器。前者呈扁圆形或扁球体，一般直径约为10~20厘米，中间有一圆形穿孔。后者呈六角、八角或多角形，直径10厘米左右，中间有孔，因其形状，又名“多头斧”[2]。根据新几内亚一些原始部落的民族资料，这类石器主要是安装在一种硬木棍的顶端，以增加杀伤力。有趣的是，在这些民族部落中，除了安装穿孔石器的形式外，也有安装星形穿孔石器的形式，并且其主要用途是作为一种武器使用。有的学者称其为“棍棒头”，其形式和功用与后世武艺中的“骨朵”器械相类[3]。至于戈，可能源于原始农业中使用的石镰或蚌镰。后来，镰的钩割效能逐渐引起人们的注意，在其启示下，创造出了独特的专门用于争战的兵械勾兵——戈。

上述这几种工具的演化，反映出其锤砸、劈砍、扎刺和钩啄的功能更为突出，其用于武艺的技能更为明显了。

---

❶ 山东省文物管理处，济南市博物馆. 大汶口. 北京：文物出版社，1974：118.

❷ 汪宁生. 试释几种石器的用途//中国原始文化论集——纪念尹达八十诞辰. 北京：文物出版社，1989：381-383.

❸ 成东，钟少异. 中国古代兵器图集. 北京：解放军出版社，1990：12.

匕首、护臂。匕首的出现较晚。考古发掘中，有一种用兽骨制作的匕首和手握的短矛，曾多有发现❶。尤其是一种被嵌有石刃的骨匕首，其形制为短柄，易于手握，已成为专用的卫体兵械了。护臂有石、骨两种，皆为圆筒形。其中，石护臂长16厘米，直径8.7厘米。这种护臂是专作护身用的，从出土的形制看，这类护臂已是经过改进的比较精致的卫体护身器械了❷。

新石器时代的渔猎活动中，已出现了垂钓的形式。西安半坡遗址中就出土过骨质鱼钩，大汶口文化遗址中也有磨出系线凹槽的鱼钩。这时的鱼钩主要分为倒刺式与无倒刺式两种。鱼钩的出现，反映出垂钓已流行开来。垂钓虽然在整个新石器时代主要是作为人们谋生的手段而存在的，但在体育史上却具有重大意义，它为后来娱乐活动中垂钓项目的形成奠定了基础。

水上交通工具。主要是舟楫的制造和使用。浙江余姚河姆渡遗址、吴兴钱山漾遗址及杭州水田畈遗址就出土了不同形式的木桨。桨的出土和舟形生活器皿的发现，反映出在新石器时代早期，舟楫的应用就开始了。它的使用既扩大了水上交通，又推动了渔业的发展。而更主要的是反映了人类对反作用力的有效利用，并使舟楫活动在发展过程中逐渐形成为一种专门的划船技能。

除了上述诸类，在新石器时代的不少遗址中，还发现了许多作为游戏和运动娱乐之用的器具，如河姆渡文化遗址和常州圩墩遗址中出土的木陀螺❸、山西夏县西阴村遗址中出土的陶陀螺❹、仰韶文化和龙山文化遗址中出土的“陶友”❺，等等。其中的陀螺，就是后世盛行的“挥鞭抽打不倒，引来稀希欢乐”的抽陀螺游戏用具，

❶ 中国社会科学院考古研究所. 新中国的考古发现和研究. 北京：文物出版社，1984：105-117.

❷ 甘肃省博物馆文物工作队. 永昌鸳鸯池新石器时代墓地的发掘. 考古，1974（5）.

❸ 吴苏. 圩墩新石器时代遗址发掘简报. 考古，1978（4）.

❹ 傅起凤，傅腾龙. 中国杂技史. 上海：上海人民出版社，1989：11.

❺ 马宝光. 简论古代儿童体育玩具——友. 中原文物，1986（4）.

而“陶友”则是当代许多地区还在流行的儿童体育项目——“踢房”的用具。这些也都是史前人类在生产活动实践中发现和创造出来的。

这里，我们根据对史前考古资料中所见人类生产生活实践过程中各类工具的演化分析，对其在原始体育形态中的功能归类如下：

(1) 远射类器械

弓箭、弩、弹弓、弋射。

(2) 投掷类器械

石球（如“飞石索”等）、矛与标枪（“蝶形器”）、鱼镖、鱼叉。

(3) 技击、格斗类器械

棒、锤、斧、刀、戈、穿孔石器（棍棒头）和星形穿孔器（多头斧）。

(4) 卫体、护体类器械

匕首、护臂。

(5) 水上活动器械

舟楫（桨）。

(6) 游戏、娱乐器械

垂钓（鱼钩）、陶响球、石球、陀螺、踢房（友）。

由上述工具的发展和功能特点的转化，我们可以看出原始形态体育从形成到逐步发展的事实。这些经过人们精心设计的工具，在原始体育文化的发展中产生了重要的作用：一是许多工具在最初由适应狩猎业和原始农业逐渐具有了原始体育活动器械的功能；二是出现了直接用于原始体育活动的器械。这两种变化，使原始的生产、生活工具在推动原始体育形态从其他社会活动中完全分离、转化出来，并向文明时代体育形态演化创造了条件。

二、史前聚落与原始的体育活动和体育教育机构设施

居住，是人类生存的一大要素。旧石器时代的人类没有建造以居室为居住条件的能力，只有选择自然的洞穴居住，这也可以说是

人类最初的聚落形式。进入新石器时代后，经济的发展为人类的定居创造了条件，生产工具的进步也使人类具备了营造房屋的可能。于是，人类结束了“穴居野处”的时代，开始在固定的地方修建居室，氏族聚落的规模进一步扩大了。而聚落自产生开始，就作为一个普遍的、综合的文化现象影响着人类。作为原始文化组成部分的原始形态体育，史前的聚落同样为其提供了存在与发展的条件。其中最显著的表现就是聚落中的公共活动场所，作为一种人类活动的设施场所和教育机构，它为原始体育文化的发展提供了广阔的空间。

（一）氏族早期的原始聚落——洞穴

在考古学中，聚落指的是一种处于“稳定状态”、据有一定地域并延续一定时间的史前文化单位[1]。在我国的史前遗存中，确切地说，至少在旧石器时代晚期，一种处于“稳定状态”、据有一定地域并延续一定时间的原始聚落形式就已经出现了，这就是原始人类的洞穴。

到了新石器时代早期，洞穴聚落仍有存在。在这些洞穴中，多发现有火塘、生活用具、动物骨骼等。虽然规模都较小，但反映出洞穴中的居民已存在着较小的组织，应是某种家庭性质的结合，代表了史前聚落的较早期形态。

上述人类早期的聚落形式——洞穴，从其布局和人类的遗存分析，人们已有了长期居住的“家”，并能适应各种经济形态的需要，其中包括采集、渔猎，甚至原始的农耕业和畜牧业。根据这类洞穴的规范布局，它既是氏族初期人们生儿育女、繁衍后代的地方，又是人们进行生产活动的场所之一。同时，它还是原始人类最初的、固定的一种进行集体传习活动教育的场所和机构。

[1] 张光直. 聚落//中国历史博物馆考古部. 当代国外考古学理论与方法. 西安：三秦出版社，1991：67.

聚落的出现，结束了过去较为松散的、游动的群体活动形式。在洞穴这种最初的聚落中，人们比较稳定地从事自己的生活实践。在这些实践活动中，教育成为了必不可少的内容，其中主要的是对以人类身体活动为主的劳动技能的传习、传授。在洞穴中，老一代人对子女进行教育，首先靠的是身教；而对子女来说，主要是模仿。成年人在洞穴中打制石器，子女也跟着打，成年人在洞穴中进行身体技能的练习，子女也跟着训练。长此以往，这种教育方式成为一种传统，形成了进行身体教育活动的集体传习形式。可以说，作为原始人类最初的一种较为固定的进行集体传习活动的教育场所，这种洞穴聚落虽然还是一种与人类居住、生活合为一体的、具有多种功能的机构设施，但却开启了人类公共教育机构设施的先河。而这种最初的人类公共教育最先是从身体教育开始的。

（二）氏族聚落中的“公共广场”

在史前的氏族聚落中，一个在生活范围上有明确分化，且机构完整的建筑形态，除了出于氏族公社的实际社会组织结构需要，还有另一个重要作用，那就是与当时人们的各种社会活动结合了起来。在考古发现的史前聚落遗址中，有不少遗存的布局是相当完整的，除了居住区、生产区和墓葬区这些与人类生活直接相关联的组成部分外，有不少聚落中往往设有一个集体活动的场所——公共广场。我国黄河流域新石器时代晚期的仰韶文化各遗址中，这种具有完整布局的聚落遗存就多有发现。它从一个侧面为我们提供了原始体育文化中活动设施与教育机构的一种具有普遍性的表现形态。

姜寨聚落遗存与“公共广场”。姜寨遗址位于陕西省临潼县，属于仰韶文化早期的遗址，根据测出的碳-14数据，其年代在公元前4800—前4085年之间。这一聚落的总体布局分为有着一百多座房子的居住区、公共广场、生产区（烧陶窑场）和墓葬区四个部分。其中，公共活动广场位于中央，广场周围是居住区，在居住区周围有壕沟环绕，聚落东部有一壕沟，为防御设施，越过壕沟即墓

地，聚落西部有一片不大的窑场，即生产区[1]。

聚落中部的公共广场，从其所处位置看，是整个氏族的中心区域。它是一片 4000 平方米的空地，周围略高，向中央逐渐低平。从发掘中可以看出，广场的局部地方保留着当年人们踩过的路土。广场周围居住区的布局是比较整齐的，其最大特点就是围成圆圈：北边的房屋门朝南开，东边的房屋门朝西开，西边和南边的房屋门则分别朝东和朝北开，总之是面向中央的公共广场。

北首岭聚落遗存与“公共广场”。北首岭聚落遗存位于陕西省宝鸡市北首岭村，它的布局与姜寨氏族聚落很相似，时代亦属仰韶文化早期，但较姜寨聚落的年代又稍晚。根据发掘，这个遗址南北长 300 米，东西最宽处将近 200 米，面积约 5 万余平方米。北首岭聚落也按圆形排列，中间仍是公共活动场所——公共广场。广场周围居住区的房屋被分成三大组，可能是三个以氏族为基础的公社组织。居住区中的房屋，北边一组约有 20 座，大多数门朝向南面，即中央广场；南边一组有 17 座，绝大多数门也是朝向西北的中央广场；西边一组有 10 座，门皆朝向东边的广场。其中，北组与西组房屋间的距离约 50 余米；西组与南组间距约为 80 米；北组与南组间距则达 100 余米。可见，中央的公共广场面积也是相当可观的[2]。

公共活动场所——公共广场的出现，是史前人们集体活动兴盛的反映。作为原始人类集体活动的内容之一——原始体育活动和教育的发展，与人们所处的自然生态环境直接相关。由于它直接发源于上古先民的谋生方式之中，因此，其内容也涉及到社会生活的各个领域。同时，人类的某些社会生活方式也为其发展和兴盛提供了先决条件。而公共广场的设置，既是原始氏族聚落中人们进行原始

[1] 巩启明，严文明．从姜寨早期村落布局探讨其居民的社会组织结构．考古与文物，1981（1）．

[2] 中国社会科学院考古研究所．宝鸡北首岭．北京：文物出版社，1983：12-13．

体育活动和教育的主要设施场所，也是其主要机构之一。

当然，我们从聚落的规划、布局的特点分析，每个聚落中公共广场的设置也是出于聚落中氏族团结组织形式和发展的需要。

首先，这些聚落整个机构的设置规划都是凝聚式的，同时也是内向式的。这既是防务的需要，更主要的是聚落内社会组织严密、集体观念甚强的一种表现。由此，在整个聚落中心地带设置一个公共的活动广场，以进行集体的体育活动和以身体教育为目的的传习活动则是必然的了。

其次，无论哪个聚落，内部都有明确的划分，除了整个氏族聚落共有一个集体活动的公共广场外，聚落中以每组房屋为代表的各氏族公社内部，又各自设有自己的公共活动场所——大房子。这反映出聚落中的氏族成员在集体活动的方式和规模上都有一定的组织形式。

再者，每个聚落的大小十分接近，一般为 5 万平方米左右，其中中心公共广场和居住区为 2 万~3 万平方米，有数十所到百余所房屋，居民估计在 300~400 人到 500~600 人之间。各个聚落中的经济都是以原始的农业为主，并结合家畜饲养、捕鱼、狩猎、采集和各种手工业在一起的综合性经济，是自给自足的，因而在相当程度上是封闭的。而在此基础上发展起来的原始形态体育，无论是活动形式，还是体育教育的传习活动，都是以本聚落成员为对象，在聚落内进行的。这也是各聚落为什么将公共活动机构设施——广场，规划于整个聚落中心地域的原因之一。

最后，在每个聚落内部，不论是在以每组房屋为代表的各母系氏族公社之间，还是母系氏族公社内的各家庭之间，在经济上虽有一些差别，但没有明显的分化，人们住的房屋和室内的摆设都差不多，死后埋葬在公共墓地，墓葬形制大小和随葬品的数量与质量也只有并不显著的差别。尤其是集体公共广场的设置，反映出人们之间是平等的，经济上是平等的，参与原始体育活动的机会是平等的，受教育的机会也是平等的。

根据以上聚落规划和布局的特点，我们认为，公共活动场所——中央广场的设置，是全聚落氏族成员进行原始体育、宗教仪式等集体活动的主要场所。同时，作为一种公共机构，它还具有进行包括原始体育教育等在内的集体传习活动的功能。从这一系列考古发现并结合民族学资料可以看出，作为一种原始人类集体活动的机构设施，公共广场已有固定的形式，明显具有后世教育（包括身体教育）机构设施的一系列特征。

根据古代文献的描述，五帝时代已出现了被称为“成均”的教育设施。《周礼·春官·宗伯》记载：“大司乐掌成均之法，以治建国之学政，而合国之子弟焉。”郑玄注曰：“玄谓董仲舒云：‘成均，五帝之学’。”（东汉郑玄：《周礼注疏》）按照古代字书的解释，“成均”的本义是指平坦宽阔的土地，并且是经过人工作用的，很可能是原始氏族部落居住区内的公共广场。这类广场既是全体氏族成员聚会、进行体育娱乐、举行某种规模较大的宗教祭祀活动的机构之所在，也是进行集体教育、身体运动技能的传习、向氏族成员宣布氏族首领的政令及决定的场所。五帝时代正是仰韶文化时期，而上文所举各类聚落的公共广场，当为该时期“成均”一类的公共活动、教育设施机构。这种以公共活动广场为机制而形成的某些集体活动形式，包括以原始体育活动为特征的集体传习活动，逐渐地被文明开化时代的中国古代传统体育部分地继承了下来。

（三）氏族聚落中的“大房子”

氏族社会时期，集体活动和进行传习式教育形式的机构设施，除了公共广场外，在考古发掘中还发现了另一种形式，这就是氏族聚落中的“大房子”。

西安半坡氏族聚落中的“大房子”。1954—1957年发掘的著名的西安半坡原始聚落遗址中，有大型房屋一座（F1），为半地穴式，残存部分南北长10.8米、东西宽10.5米。它大概原是一座面积约

为160平方米的长方形大房子。这座大房子位于整个聚落的中心，周围大约有27座方形或圆形的小房子与它同一时期或稍有先后，彼此之间保持相等的距离。小房子的门皆南向，面向这座大房子。通过放射性碳素测定，这座大房子的年代在公元前4290年左右，属于仰韶文化晚期。根据学者们的研究，房子内部无卧室痕迹，又很少发现日用器物，更不像是供单身者居住的场所。更主要的是这座大房子位于聚落中心，四周众多的小房子面向着它。因此，这座大房子当为该聚落中集体聚会的场所❶。

秦安大地湾遗址聚落中的"大房子"。大地湾遗址聚落坐落在甘肃秦安大地湾村的一个半山腰上，随地形变化而分为若干小区。各小区中都有面积颇大、建筑技术甚高的大房子。在整个聚落的中心区，又设有一座更大规模的大房子（F901）。这座大房子是多间式的，前有辉煌的殿堂，后有居室，左右各有厢房，房子前面附有一广场。房子本身有290平方米，连同广场面积在内共约420平方米，是迄今所见的这一时期的最大建筑。由其特点看，它显然是一种特殊的公用建筑，是氏族部落集体聚会和进行各种活动的中心会堂。据碳-14年代测定，这一大房子的年代为公元前3000年左右，属于新石器时代晚期以后、铜石并用时代的早期。无论规模还是在聚落中的设置形式，它都具备聚落公共活动机构场所的功能，"是五营河沿岸仰韶晚期原始部落的公共活动中心——一座宏伟而庄严的部落会堂"❷。

上述氏族聚落中大房子的设置，就其功用而言，皆是相同的，但其设置的形式却表现出了不同的特点。一种类型是在整个聚落的中心区设置一座公共活动用的大房子。根据民族学资料，这种中心区的大房子，除了供一些特殊人居住或储藏宗教用品、举行盛宴外，更主要的是在此集会、娱乐、进行宗教仪式和进行以身体技能

❶ 汪宁生. 中国考古发现中的"大房子". 考古学报，1983（3）.

❷ 甘肃省文物工作队. 甘肃秦安大地湾901号房址发掘简报. 文物，1986（3）.

传习教育为形式的集体性活动。这种在聚落中心区设置的大房子，其功用与公共广场相同，皆是整个氏族聚落举行集体活动的主要场所，当然更是他们从事原始体育运动和教育的主要机构设施。

另一种类型出现较晚。它既在聚落的中心区设置一个供全聚落成员集体活动的大型房子，又在各自居住的小区设置供本区成员集体活动的场所——大房子。秦安大地湾遗址聚落的布局形式就属于这一类型。在整个史前时期，它已是比较晚的一种形式了。氏族部落时代，大房子这一公共活动场所的设置为这一时期原始体育文化诸形态的发展创造了条件，包括集体活动形式的举行、集体身体技能传习教育活动的进行，等等。尤其是对于以原始体育教育为特征的原始形态体育，大房子这类公共活动机构场所在聚落中的出现，是其存在和发展的主要条件。

作为史前社会文化的产物，又作为该文化内容的某一聚落形式，大房子的出现为原始人类集体传习教育活动的形成与发展奠定了基础。作为公共活动场所的大房子在聚落中的设置，反映出史前人类是经历了长期的比较与摸索之后，才互相补充实现取舍的。尤其是作为公共集会、社交、宗教仪式和原始体育传习教育等活动的机构设施，它的发展、演化也从一个侧面反映出人类各种文化内容，包括原始体育文化的发展轨迹和特点。

古文献中有关于“庠”与“公堂”的记载。“庠”是积蓄剩余劳动产品的场所，因而也是氏族成员在农闲和狩猎之余共同消费劳动产品、共同聚会的场所，还是氏族成员从事各种教育的场所。“公堂”与“庠”的性质相近[1]，亦是进行集体聚会，举行各种娱乐活动和教育的场所。虽然“庠”和“公堂”出现在周代早期，不能在年代上与史前氏族聚落中的“大房子”等同，但其性质和特征是相近的，说明中国古代学者对远古教育一类活动设施的理解并非

---

[1] 《中华文明史》编纂工作委员会. 中华文明史：第一卷. 石家庄：河北教育出版社，1989：415.

凭空构想，而是有所参照的。尤其是后代宫室中出现的明堂（大室），有的学者即主张无论在性质、用途、技术还是形式等方面，史前聚落中的“大房子”为其提供了祖型[1]。因此，史前“大房子”作为一种人类原始体育形态的集体传习教育机构设施，对后代产生了深远的影响。当然，史前“大房子”的用途并非专事于集体传习教育活动，它是一种多类集体活动并存的公共机构设施。不过，史前“大房子”一类的公共活动场所，蜕变为后代的明堂（大室），在人类体育文化的发展方面，与原始体育教育形态转化为文明时代体育教育形态的过程是互为表里的。前者恰好是后者的形象反映，“大房子”一类的公共活动场所的性质由公而私，由集体进行体育传习教育等活动和民主议事活动的所在发展为奴隶社会统治者的施政、教育场所，正好是中国史前社会体育形态走向文明时代体育形态的一个缩影。

史前聚落是人类原始文化的一种复合体现。它的发展、演变，同时也昭示着人类诸种原始文化形态的衍化。从人类最初的聚落形态——洞穴聚居的布局，到新石器时代聚落中的公共广场、大房子等公共设施的出现，这些为人类原始文化储存信息的载体，也在一定程度上体现出了人类原始文化的组成部分——原始体育文化的发展轨迹。

三、史前医学与原始的医疗养生

医学，作为人类的知识之一，它的起源之早，恐怕仅次于人类对动、植物的认识。因为人类在诞生的早期，既无锋利的爪牙，又无坚厚的毛皮，力气和迅捷奔跑的能力也远远比不上许多野兽，又加之当时恶劣的卫生条件，所以，人类在各种生产活动中受伤和生

[1] 周星．黄河流域的史前住宅形式及其发展//田昌五、石兴帮．中国原始文化论集．北京：文物出版社，1989.

病是难以避免的。有了伤痛疾病，人类自然就要寻找治疗的方法，而在伤痛疾病反复发生之后，又会促使人们去寻找防治伤病、保护自身健康的方法，这可以说是史前医学知识产生的前提条件。同时，出于对恶劣的自然条件的抗争，人类也摸索出了一些养护自身肌体的运动方式。这样，一系列原始的医疗体育形式也就开始出现和逐渐形成了。

（一）史前预防医学与原始的养生

随着史前医学知识的出现和发展，预防医学也开始出现在当时人类的生活中。史前时期，预防医学的表现主要反映在火的应用与饮食的改进、衣着的进步、婚姻形态的演进、居住方式和环境卫生的改善，以及以调谐身体机能为主的运动健身方式等方面。在上述诸方面反映出的有关预防医学的考古资料和民族学资料中，均表现出了原始体育形态中一些养生保健的特点。

人类第一项最重大的卫生保健措施就是火的利用。在我国早期的古人类云南元谋人化石产地地层中，曾发现有大量的炭屑，因而，不排除当时人工用火的可能性[1]。在陕西蓝田猿人遗址中，也发现了粉末状的黑色物质，经化验确定为炭屑[2]。在距今 50 万年前的北京猿人洞穴中，发现有用火的痕迹，洞穴内木炭等的堆积厚度达 6 米。这种现象反映了北京猿人不仅在使用自然火，而且已能有意识地对火进行控制使用[3]。后来，人们在长期制作工具的过程中，发明了人工取火的方法。这一进步，大约是在山顶洞人之前就开始了[4]。

[1] 张兴永，周国兴. 元谋人及其文化. 文物，1978（10）.

[2] 吴新智，等. 陕西蓝田公王岭猿人地点 1965 年发掘报告. 古脊椎动物与古人类，1966（1）.

[3] 宋兆麟，冯莉. 中国远古文化. 宁波：宁波出版社，2004：29-30.

[4] 史兰华，等. 中国传统医学史. 北京：科学出版社，1992：7.

从史前人类偶然接触火，到适应和有意识地利用火，反映了人类又一次掌握了支配一种自然力来改善自己生存条件的能力。从最初的利用火以取暖御寒、改善潮湿阴冷的生活居住环境，到有意识地利用火的特点，通过各种方式来减少因风寒引起的外感疾病和阴冷潮湿而导致的风湿病，说明火的应用作为一种原始的预防医学手段已成了史前人类生活的重要组成部分。这也是人类有意识地进行养生保健的一种重要形式。

火的应用，在促使史前人类养生保健的进步方面，还有一项重要内容，那就是饮食条件的改善，即由生食变为熟食。这样，由于营养的增加和易于吸收，增强了人类抵抗疾病的能力，促进了人体的发育，使人类的大脑及其他器官更加完善起来。随着火在人类生活中的广泛应用，并由此带来的人类体质的增强，人类开始全面认识火的功用。这其中具体的表现之一，就是通过火的利用而带来的各种有益于人类身体改善的方式，去实施一些人类养生保健的措施，比如热熨法、灸治法等火疗法和熏疗法，以及其他一些通过火的使用而降低疾病发生率、有助于增进健康的方法。这类原始的以火疗为特点的预防医学形式，也可以说是人类原始养生保健形式中最经常、最基本的手段。因此，火的使用是人类原始医疗体育发展的主要条件之一。

衣着的进步也是史前人类养生保健内容进步的一个方面。原始人在经历了相当长期的赤身裸体生活之后，出于保护自身的需要，逐渐学会了缝制衣服。在距今 2 万年前的山顶洞人遗址中，就发现了一端带孔的骨针，这显然主要是作为缝制衣服的工具来使用的，反映出当时的人类已将裹衣御寒作为他们生活中的一项主要内容❶。随着生产方式的改进，人们又发明了原始的纺织技术，在我国发掘的许多新石器时代遗址中，都曾发现有纺轮。西安半坡遗址出土的许多陶器上皆留有布纹痕迹，当为制作时以麻

❶ 宋兆麟，冯莉. 中国远古文化. 宁波：宁波出版社，2004：259.

布垫底而印上的[1]。史前人类从赤身裸体到穿上纺织而成的衣物，改善了穿着条件，增加了对自然界寒暑风雨变化的适应能力，预防或减少了由于严寒湿冷而引起的疾病，还可防止蚊虫的叮咬，这是人类在自我保护措施方面的一大成就。这种对自身肌体的有意识的护养，是人类卫生保健史上的又一进步，也是人类原始养生手段的又一重要内容。从某种意义上讲，它虽然不能等同于后来人类的养生体育形式，但在一定程度上，这种有意识地养护自身肌体的保健方法，也带有史前人类原始医疗体育的某些特点。

随着人类社会的发展，史前人类的婚姻形态也有了巨大的进步，而人类婚姻形态的进步，又为人类自觉地实施养生保健、提高身体素质创造了条件。史前人类的婚姻形态，是从早期的群婚杂交阶段，到只能在同辈兄弟姐妹之间进行的血缘群婚阶段，到限于在两个不同血缘集团之间进行的族外婚阶段，直到相对固定的对偶婚阶段这样一步一步发展起来的。可以说，每一步婚姻形态的变化，都是人类社会的一大进步。为了人类自身机能的提高，为了人类自身肌体的保健防护，人类的养生保健意识必然成为人类婚姻形态进步的一个因素。所以，为了提高人类的身体素质，减少遗传性疾病，婚姻形态的进步也在一定程度上成为了史前人类进行养生保健活动的主要内容之一。

史前人类预防医学的另一项重要内容，就是居住方式和环境卫生的改善。人类刚从动物中分离出来之时，过着“穴居野处”的生活，从有巢氏时代的“构木为巢”，发展到以“穴居”为主的居住时代，人类在一定程度上免遭了野兽的侵害。根据有关考古发现，到新石器时代，我们的祖先已能根据不同的地理环境，筑起不同形式的房屋。从最初的洞穴居处，到半地穴式居处，逐渐发展到有墙壁、屋顶的土屋以及木屋和石屋。在我国南方水域地区，原始人类还发明了把居住面架设在木桩柱上的干栏式建筑。例如，浙江余姚河姆渡遗址和广东

[1] 许顺湛. 中原远古文化. 郑州：河南人民出版社，1983：314.

高要茅岗遗址就发现了新石器时代的干栏式木结构建筑遗迹，其中河姆渡遗址发现了不少带有榫卯的木建筑构件，从发掘遗迹看，最长的木屋达23米多[1]。人类在居住生活方面的改善，是人类生存发展的需要，也是人类进步的表现。这一系列居住方式的改进同时也改善了人们的环境卫生，在极大程度上为史前人类预防疾病、有意识地提高自身养生保健的条件创造了前提。各种对居室条件改善和对环境卫生处理的方式，反映出人们对自身的养生保健手段有了相当的认识。这种通过改善自然条件以加强人类自身养护的方式，可以说是人类最早、最朴素的养生保健措施，它既包含了人类最普遍的养生观念，又集聚着人类体育养生的一些特点。继之而出现的诸种人类养生方式，如食养生、气养生、动养生及环境养生等，都与史前人类这种最初的、朴素的养生内容有着密不可分的联系。

在史前人类的预防医学中，还有一项较为重要的、以调谐身体机能为主的运动健身内容，即原始的“导引养生疗法”。《吕氏春秋·古乐》记载说，尧舜时期，“阴多滞伏而堪积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。此虽传说之载，却反映出远古的祖先针对恶劣的自然环境，已总结出了一些活动身体关节、宣畅气血以祛除水湿之气的健身养生方法。这里所称的“宣导”，当即为原始的“导引养生疗法”。而对此更为明确的描述见于《黄帝内经》一书，其中的《素问·异法方宜论》在讲到黄河流域的远古时代，由于“地平以湿，大地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热”的情形时，先民们“治宜导引按跷”，以此方法来预防、治疗各种因潮湿而导致的关节病。其中的“导引”亦即“宣导”，“按”是指按摩推拿，“跷”为手足运动之意。说明在远古的史前时代，在中华大地的黄河流域，率先出现了以调节身体机能为主的运动健身内容——“导引养生疗法”。这与黄河流域的史前居民在居室修建上多加防潮与取暖设施，

[1] 河姆渡遗址考古队. 浙江河姆渡遗址第二次发掘的主要收获. 文物，1980（5）.

注意空气对流的措施是一致的。

综上所述，史前人类在极其恶劣的生活环境中，为了求得生存，为了自身的健康，在与大自然的搏斗中，从生活方式和生活实践的各个方面采取了一些今天看来极其原始的用以保护自身的措施。从主体上看，这些措施多是原始的预防医学内容，但就是这些原始的预防医学内容，成为了人类最早的养生保健活动的重要组成部分。作为后世完全形成的医疗保健体育、养生导引方法的滥觞，这些原始的养生保健活动，对于改善人类的生活条件，增强人的体质与机能，以及人类的生存繁衍都起了相当重要的作用。

（二）砭、陶塑人像、人面鱼纹与原始的养生健身

由于自然条件的制约和人类自身发展的限度，远古人类的文化形态在一定程度上往往是相交叉而发展的，作为此种文化形态形成的某种机制，同时又可能成为彼种文化形态演进的因素。我们从考古学家们已发现的史前的几种工具和艺术品上所反映的有关内容，可以看出史前人类在原始的养生健身方面的一些成就。

砭，即砭石。东汉许慎《说文解字》的解释是："砭，以石刺病也。"亦即用于针刺治病的针石。它是一种原始的医疗工具。根据考古资料，旧石器时代中期的山西丁村人已能把石片加工成三棱尖状器，石尖之锋利，不亚于针尖。近年来有人指出："早期的砭石包括不同类型的打制小型石器。"[1]可证中国砭石的起源不迟于旧石器时代晚期。到新石器时代，各种类型的砭石多有发现。1963年，在内蒙古多伦旗头道洼新石器时代遗址中，发现了一根经过磨制的石针，长4.5厘米，一端有针，呈四棱锥形，可作针刺之用。在山东日照两城镇龙山文化遗址中，也发现了两枚锥形砭石。其中，一枚残长9.1厘米，粗端为三棱锥体，细端为圆锥体；另一枚残长8.3厘米，尖端为长而锐利的三棱锥体。另

[1] 马继兴，周世棠．考古发掘中所见砭石的探讨．文物，1978（11）．

外，在考古发掘中，一些新石器时代遗址中还有骨针、陶针和石锥出土[1]。这种种相关资料的发现，说明砭石的应用早在石器时代就开始了。

据有关学者的研究，史前的砭石主要有两种用途：一是外治，即作外科割治之用；二是内治，即后来的针灸。关于石器时代针灸的产生，还见于许多文献的记述。西晋皇甫谧之《针灸甲乙经》曾说：“黄帝咨访岐伯、伯高、少俞之徒，而针道生焉。”唐代孙思邈所撰《备急千金要方·序》中提到：“黄帝受命，创制九针。”而另一些著作，如宋代罗泌的《路史》有关于伏羲氏“尝草制砭以治民疾”的说法。这些文献的记载，虽存在着黄帝和伏羲氏的差异，但它们所认定的人物却同属于新石器时代。结合石器时代有关砭石的不断出土，反映出至迟在新石器时代，原始的针灸即已出现了。

针灸的出现，在历史上具有深远的意义。根据中医理论，针灸是通过调理气机达到治疗疾病的目的。《黄帝内经·灵枢·终始》说：“用针之类，在于调气。”也就是说，针灸是通过调整人体之气来达到消除疾病、恢复健康的目的的。而为达到这一目的，针砭实施的对象当然就是对人体腧穴的刺激。这样一来，就会在人体中产生循经感传的现象。《灵枢·根结》把针灸时人体内出现的循经感传现象视做“得气”的一种表现，提出有的“气滑”，有的“气涩”。《灵枢·行针》中还有“或神动而气先针行，或气与针相逢，或针已出而气独行”等现象的记载。根据中医的经络学说，人体经络的发现与经络循行路线的确定，与针灸、导引行气中发现的循经感传现象有密切的联系。虽然我们不能断定在原始针灸出现的同时，人类就发现了经络的存在，但随着石器时代针灸的出现和人的体内随之产生的循经感传现象，原始人类对人体的经络现象当已有所认识。这为后来经络概念和经络学说的出现与形成奠定了基础。因此，原始砭石的运用有赖于对人体腧穴的发现，并由此而产生相

[1] 傅维康．针灸推拿学史．上海：上海古籍出版社，1991：10.

应的循经感传现象。而这种人体内循经感传现象的产生，与原始的导引、行气等气功的出现又有着密切关系。

砭石及其运用的资料，反映出远古时代的人类在导引、吐纳等养生健身方式上已初具水平。这与史前黄河流域的居民以“宣导”方式健身养生的盛行是相一致的。

陶塑人像。20 世纪 70 年代中期出土于青海省乐都县柳湾的一座马家窑文化时期的墓葬中。这一塑像是浮雕在一高 33.4 厘米、口径 19 厘米的陶罐腹部。就其形象看，粗犷的面容显然是男性，而它的乳房和生殖器官则又具鲜明的女性特征。这一塑像的脸部表情凝重，两眼似睁非睁，目光凝视；而口部嘴唇又微张开，腹部隆起，双手放在下腹两侧，腿膝屈曲，两脚分开站立，犹如蹲裆骑马式[1]。通过对这一塑像上述特征的分析，有的学者认为：“这尊塑像的整幅形态分明是在‘吹响呼吸’、鼓腹行气，与历代气功站桩式样惟妙惟肖，丝毫不差。因此，可以极其肯定地说，这是一尊从原始时代遗存下来的道道地地的气功塑像。”[2]此说有一定道理，因为已经出土的新石器时代诸类附着在人们生活用具上的陶塑人像，多数只是塑人的头部，而且从塑像的特征上看，人的眼睛多画成圆形，所注重的是艺术造型的发挥和对人的脸部表情的自然处理。相比之下，柳湾的这尊陶塑人像却具有自己的特点，即以显示正在行气状态全貌的全身人像成型，并塑造成不同于一般人像的双目眯缝、垂帘微闭、目光凝滞的状态形象。尤其令人感到有趣的是，这件塑像双腿弯曲，腹部顺着罐腹自然隆起，较好地表现了养生锻炼中行气鼓腹的外在形态。在古代养生典籍讲述人行气的要领时，时常出现“将双目微闭，垂帘观照”（明清净明道士：《樵阳经》卷一，见清傅金铨：《济一子证道秘书》十七种）、“神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁”（唐钟离权：《灵宝毕法·上卷》，见《道

---

❶ 李仰松．柳湾出土人像彩陶壶新解．文物，1978（4）．

❷ 张荣明．中国古代气功与先秦哲学．上海：上海人民出版社，1987：79-82．

藏精华录》第六集）等记载，而循此特点附着在人们日常生活用具上的这件行气人塑像，其练功的神态已得到了较为细致的描绘，可以认为是一件当时的人们行气练功、养生健身的示范品。从一定程度上讲，史前人类的养生功法，在这时已有了相当的水平。

除了上述，在仰韶文化半坡类型中出土的各类人面鱼纹图陶画，为我们提供了当时更为丰富的气功养生的资料。这类人面鱼纹图，均是描绘在陶盆的内壁，一般的图案多作二组形象：一组是两个图案化的鱼形纹；另一组为两个人面鱼纹图案，人面作圆形，顶有三角形高髻或头饰，口衔双鱼。尤其值得注意的是，在这类图案的人的头顶部多开有一个三角形的天窗[1]。这类图案虽拙朴、简单，但又显得奇幻、怪异。过去多数的学者对这一图案的解释，认为人面头顶上的小孔或天窗，表现的是上古人们思想观念中灵魂出入的通道。但从整个画面分析，这类人面头顶上的小孔或天窗，似表示的是“天门”，亦即头顶百会穴，或曰“天阙”“顶门”等。道教气功家认为，气功练到一定的阶段，头顶百会穴一开，就会产生灵气飘出的虚幻感觉。著名养生典籍《性命圭旨·利集》中即有“真气自升……天门自开”之说。因此，结合对人面鱼纹图案之人面头顶上供“灵魂出窍”的天窗这一通道的分析，可以认为，这个灵魂之所以从头顶（天门）出窍，与上古气功有很大的关系。也就是说，上古先民之所以在人面头顶画一“天门”，就是他们在气功实践中产生的“灵魂出窍”的朦胧观念之形象的体现[2]。更令人感到惊奇的是，在甘肃出土的几件与仰韶文化同一时代的马家窑文化的陶塑人像头顶上，每每有“一黄豆大的小孔”[3]。在这类艺术品的不为人注意的人头顶上部置一小孔，当不是出于艺术欣赏的考虑。

---

[1] 中国科学院考古研究所，陕西省西安半坡博物馆．西安半坡．北京：文物出版社，1963：22.

[2] 张荣明．中国古代气功与先秦哲学．上海：上海人民出版社，1987：113-121.

[3] 张朋川．甘肃出土的几件仰韶文化人像陶塑．文物，1979（11）.

从某种程度上讲，这一类小孔在同时期陶塑人像头顶上的频频出现，应与人面鱼纹之人面图案头顶上的“天窗”有着同样的意义。

在《山海经·大荒北经》中，有一条这样的记载：“大荒之中……有山名曰齐州之山、君山、鬵山、鲜野山、鱼山。有人……一曰是威姓，少昊之子，食黍。有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”从气功学角度来认识，气功讲求人体柔软，如此，文中“无骨子”应是指擅长气功的原始初民“继无民”练气功时，“专气致柔”，身体柔软得像婴儿那样，呈无骨之态（《老子·十章》）。郝懿行笺疏云：“食气、鱼者，此人食气兼食鱼也。《大戴礼·易本命篇》云：‘食气者神明而寿。’”（清郝懿行：《山海经笺疏》）将练气功的原始初民与“鱼”连在一起，说明擅长气功的“继无民”在“食气”，即进行“吐故纳新、吹呴呼吸”的气功练习时，还善食鱼类。“食鱼”，鱼可能为“继无民”的主要食物，原始初民可能从鱼的生理特点，感悟到鱼的呼吸除了腮之外，还靠头顶上的两眼小孔，气功练到一定的境地，就可以像水中漫游的鱼儿一样，头顶“天门开阖”，这样，人就可以“神明而寿”，得养天年了。仰韶文化彩陶图案中头顶绘有鱼尾式三角“天窗”的人面，和气功理论所描述的达到“炉火纯青”时出现的“天门开阖”现象应有着内在的联系。而其人面又以鱼形作装饰，更显示了两者之间耐人寻味的微妙关系。这为表现“灵魂出窍”的人面鱼纹产生于气功实践之中，又增添了一个重要证据[1]。

从针灸的出现而反映出的史前人类对人体循经感传现象和腧穴的认识，已经从侧面证实了原始人类进行养生健身活动的养生功法的存在；而以行气为表现特点的陶塑人像和人面鱼纹陶画的出现，更向我们展示了远古人类进行养生保健活动的重要事实。这是史前人类对人类养生保健体育作出的巨大贡献。

[1] 张荣明. 中国古代气功与先秦哲学. 上海：上海人民出版社，1987：120-121.

四、史前乐舞祭仪与原始的娱乐体育

当我们循着史前人类的遗迹溯源而去，就能在面目依稀的原始洞穴、斑驳陆离的巨石岩壁、群居墓室的残陶废墟、神话传说的片言碎语，以及一直留存于近现代的“社会活化石”的乐舞遗俗中，看到那曾经存在于中华大地原始群体中无所不在、跃动不已的舞之形影，看到那曾经成为原始宗教礼仪的祭祀舞姿，看到那曾经作为表现史前人类生活基调的、反映原始战争内容的赳赳武舞。而这些产生于史前时代，并渗透于原始人类生活中的各种乐舞祭仪形式，又构成史前人类体育文化的原始娱乐形态。

（一）反映生产劳动的舞蹈与原始的娱乐活动

人类最初的舞蹈，只是一种模拟的艺术，一种模拟人们劳动生活实践中不同动作的艺术。人类最早的劳动生活是狩猎、采集，“当狩猎者有了想把由于狩猎时使用力气所引起的快乐再度体验一番的冲动，他就再度从事模仿动物的动作，创造自己独特的狩猎舞”[1]。这大概是人类最初的舞蹈形式。在我国各地如云南沧源、广西花山及内蒙古阴山等发现的许多古岩画中，都有不少头插鸟羽，身着羽帔，带有尾饰，甚至化为鸟形作舞蹈状的图形，这些都是先民模仿狩猎生活的舞蹈形象。《尚书·益稷》就有关于原始人类狩猎舞的描述，如“鸟兽跄跄”“萧韶九成，凤凰来仪”“击石拊石，百兽率舞”，等等。这十分简单的记述，生动地展现了上古时代，人们在时轻时重、明缓时急的敲击石片的“乐”声中，跳跃模拟各种鸟兽舞蹈的情形。

随着社会的进步和人类长期的生活实践，原始的劳动舞蹈形式

[1] 普列汉诺夫. 论艺术. 北京：读书·生活·新知三联书店，1973：73-74.

逐渐发展为体操式的舞蹈，并成为了人类生活中不可缺少的组成部分。《吕氏春秋·古乐》所载的《葛天氏之乐》，就记述有葛天氏之时的“三人操牛尾，投足以歌八阕”的乐舞。其中除了关于狩猎的舞蹈外，《逐草木》《奋五谷》等都是激励农耕、祝愿农业丰收、草木茂盛、畜牧兴旺的表现农牧劳动生产的舞蹈。考古工作者曾先后在青海大通县上孙家寨[1]和甘肃武威市磨咀子[2]马家窑文化遗址中，发现了描绘史前舞蹈形象的彩陶盆。前者的舞蹈图案绘在一件高14厘米、口径29厘米、腹径28厘米、底径10厘米的泥质红陶盆内壁，以竖向弧线隔成三组，每组五人。舞者手拉着手，动作协调，舞姿优美。他们的头上梳有发辫或其他饰物，臂部也有饰物，身上似围有织物。后者的舞蹈图案绘在一件约14厘米、口径29.5厘米、腹径28.5厘米、底径约11厘米的彩陶盆内壁。整个造型与前者相近，唯内壁以竖向弧线隔成两组，每组九人。舞者没有头饰，而有尾饰。他们手拉着手，动作协调，所呈现的欢乐气氛和场面与前者一致。我们细揣陶盆上面的这类舞蹈图案，舞者随风飘动的尾饰和发辫，缓慢而有节奏的步伐，双手轻盈而和谐的动作，充分体现了自然、亲切和优美的特点，已经是经过精细加工和组合的一种步伐规范的体操式舞蹈了。它既是为劳动的收获在欢舞，同时又在装饰上透露出模拟禽兽形象而舞的特征。这与当时以农业耕作为主，兼以狩猎时期的人类生活方式是相一致的。

劳动舞蹈的产生和兴盛，是人们在劳动之余，通过欢舞活动而抒发、宣泄自己感情和欲望的一种“本能”体现。随着原始人类生活和生产方式的进步，人类的舞蹈活动开始由具有狩猎生活特点的、带有自发性的舞蹈，发展为具有一定规律的、以表现农事耕作为主的舞蹈。如马家窑文化遗址中彩陶盆内壁的舞蹈图案，所表现的就是一种具有相当水平的、群体性的组合形式的舞蹈活动。通过

[1] 青海省文物管理处考古队．青海大通县上孙家寨出土的舞蹈纹彩陶盆．文物，1978（3）．

[2] 孙寿岭．舞蹈纹彩陶盆．中国文物报，1993-05-30．

这类娱乐性舞蹈活动的分析，我们认为，它已是具备了满足身体享受、获得愉快和兼顾个人爱好，并由个人支配的自由运动。从最初的带有近乎本能性冲动所产生的、具有自发特点和兴趣的狩猎形式的舞蹈娱乐活动，上升为具有集体组合特点的，以表现农事耕作为主的，自觉的、有目的的改善体质、满足身心愉悦的健身性舞蹈活动，正是原始体育形态发展、演化的特征之一。

（二）生殖崇拜舞蹈与原始的娱乐活动

作为原始人类所进行的一类有目的的身体活动，舞蹈被激发的诱因是复杂的、多元的。其中，原始人类种的繁衍的生理本能及强烈意愿的驱动，同样也是原始舞蹈活动形式产生的动因之一。由此动因而诱发的舞蹈形式，就是以史前人类自身生产为主题的社会性活动——生殖崇拜舞蹈。

原始初民的生殖崇拜，很早即形成为男女相聚、以"性"为中介的歌舞游乐活动。近年来，无论是文物和遗迹的发现，还是原始舞蹈遗存的考察与研究，都为我们提供了许多反映生殖崇拜舞蹈活动的资料。被认为是新石器时代遗迹的内蒙古阴山原始舞蹈岩画上，就有性别特征十分明显的男女相悦、彼此爱慕意味的对偶舞形象和将男性生殖器画得很大、带有男性崇拜意味的舞姿造型[1]。1988年，在新疆呼图壁县康家石门子发现的生殖崇拜岩画，是目前仅见的一处以此为主题的大型舞蹈岩画。这是一处原始社会后期的作品，其规模颇大，蔚为壮观。在面积达120多平方米的整个岩壁上，画匠们用浅浮雕手法刻出了数百个大小不等、身姿各异的舞蹈人物。其主体部分是一列巨大的裸体女性舞蹈形象和一个斜卧的男性形象，男性形象通体涂朱，特别刻画了勃起的生殖器，指向女性方向。在此组的下方，为两个性特征十分明显的舞蹈人物，男性人物手持勃起的生殖器，直接指向对面站立的女性人物。在这隐喻

[1] 盖山林. 阴山岩画. 北京：文物出版社，1986：76、120.

男女交合图像的下面，则是两组各为数十人排列一起的小型人物，作十分整齐划一的舞蹈情状。考古工作者认为，这处巨型岩画所处位置，山势雄伟，并有一处不断渗滴水珠的泪泉，向阳的石坡，茂盛的草被即使在严冬也不会被雪覆盖。这一神奇的环境，必为原始人类进行各种仪式的理想场所。"这处岩雕画面，是新疆地区的古代先民，存在生殖崇拜，并进行生殖崇拜活动的一个重要标本。……在这幅岩刻中，原始舞蹈的灵魂、动力，就在于对异性的追求，在于对两性生活的描述和歌颂。"[1]这一画面，像凝固于原始舞台上的大型群舞造型，那一列列活蹦欢跳的小人，躬身屈体，在巨大的男性生殖器下，按着同一个节奏而舞动着。整齐激越的动作，热烈欢快的情绪，似乎在赞颂着由于父亲的力量而带来的部族的繁荣昌盛[2]。

上述丰富的生殖崇拜舞蹈形象资料，向我们反映出这样一个问题：史前时期的舞蹈活动，如果说是原始人类顺理成章、合情合理地获得愿望的载体的话，那么，那些令人陶醉、迷狂甚而热情似火的原始求偶、择偶舞，则正是以生殖崇拜为主体的社会性活动的最好方式。而这种方式也正是原始人类娱乐性身体活动的载体之一，并且在一定程度上，通过这种娱乐方式炫耀了人类自身旺盛的生命力。

（三）宗教祭仪舞蹈与原始的娱乐活动

对原始人类而言，在他们的意识处于一种实有与虚幻、清晰与朦胧的混沌状态之时，当他们征服与支配自然界的强烈愿望因缺乏卓有成效的手段而难以实现之际，或是出于不甘心、不情愿，或是出于不得不在许多方面向自然界的威力妥协和屈服，一种如醉如

---

[1]《中华文明史》编纂工作委员会. 中华文明史：第一卷. 石家庄：河北教育出版社，1989：350.

[2] 王炳华. 呼图壁县康家石门子生殖崇拜岩雕画. 新疆文物，1988（2）.

狂、火爆激烈而又身心贯注、严肃虔诚的崇拜、祝祀仪式中的舞祭活动开始了，这就是史前人类最初的宗教祭仪舞蹈。

近几年来，考古工作者在广西花山发现的原始岩画，为我们提供了极为形象的具有宗教崇拜特点的舞蹈资料。在其中的一幅蛙形舞图的岩画上，有一突出的身挂腰刀，头上有饰物的骑马人物形象。这一形象比周围的人高大，应是酋长之类的人物。在其周围，画有几列人物形象，有正有侧，皆成手舞足蹈状，有的还有头饰和长辫发曳地。人物形象比较程式化，整个舞蹈动作皆成蛙形特征。据研究，花山岩画所描述的形象，为壮族先民古骆越人。古代的骆越人即有以青蛙为图腾崇拜的习俗，时至今日，这种习俗还在壮族中流行。如壮族在过“蚂蜗节”时跳的一种“蚂蜗舞”，其跳法之一就是用竹子扎成青蛙形状，诚如舞“鲤鱼灯”那样拿着舞步，步伐模拟青蛙跳跃的形态。这与花山岩画上表现的两腿旁开半蹲，两臂向上弯曲张开，似蛙形正面及侧面的舞蹈形象，有着异曲同工之处，同时也反映出了二者的渊源关系[1]。

除此以外，在我国边远地区的许多少数民族中，一直流传的各种拟兽舞蹈，也几乎都带有鲜明的宗教崇拜性质。而凡是这类舞蹈，其原始气息又都是十分浓重的。这类舞蹈与其他形式的舞蹈相比，表现在原始人类对自己崇拜对象上的精神依托和以身体运动为载体的娱乐性的结合意味更为浓厚。可以说，也就是在这种活动中，人们的肌体和灵魂得到了空前的结合，人与自然似乎融为一体了。这正是这类舞蹈活动所表现出来的原始体育娱乐形态的特征之一。

在宗教祭仪中，还有一类专门在祭祀活动中跳的舞蹈。考古发掘中，这类资料亦有发现。在甘肃秦安大地湾遗址发掘的一处房址的地基上，就有一组祭祀形式的舞蹈图案。这组图案共分两部分。上部正中有一人，高 30.5 厘米、宽 14 厘米，头部较模糊，宛如长

[1]《中华文明史》编纂工作委员会. 中华文明史：第一卷. 石家庄：河北教育出版社，1989：350.

发飘散。在其左侧，也有一人，高34厘米、宽13厘米。这两个人物用涂影法绘成。两人皆圆头、细颈，身躯宽正；左臂上屈至头部，身体正面朝前，两腿交叉，作舞蹈状，极具节奏感和动感，是鲜明的舞蹈形象；右臂下垂，手握长棒之物。下部位于上述两个舞蹈者的下方，有一略向右上方倾斜的黑线长方框，框内绘有两个仰卧的人形，四肢皆屈。这组图案所表示的应是一种埋葬形式，而长方形框则是一种长方形墓穴[1]。

这类地画图案所反映的应是为丧葬而跳的一种祭祀舞的仪式，主要目的是对祖先或已故亲长的一种祭悼。从上部两位舞蹈者的形象看，他们的姿态完全相同，因而应是一种程式化的祭祀舞蹈。在原始的宗教祭祀活动中，舞蹈已成为其仪式活动的主要内容之一。对史前人类来说，由于他们意识到舞蹈这一形式可以使人与自然"融"为一体，"深信"舞蹈可以超越现实，沟通神灵，因而在他们进行的祭祀活动中，常常将舞蹈形式作为其仪式的一部分。尤其是当原始人全身心地投入到以对亡故者的祭祀为主题的舞蹈活动中去时，人们对生命的渴求、对自身存在的强烈意识达到了极点。而人们就在这种希望的祈求中，通过舞蹈实现了身心的愉悦。

在史前的有形史料里，带有原始宗教性质的舞蹈形式还有一类是巫术舞。巫是原始宗教的一种表现形式，而巫术则是进行原始宗教信仰的技术。这种技术从某种程度上讲，多是以巫术舞的形式表现的。《尚书·伊训》曰："敢有恒舞于宫，酣歌于室，时谓巫风。"孔颖达疏曰："巫以歌舞事神，故歌舞为巫觋之风俗也。"(孔颖达：《尚书正义》）明确地点出了巫术舞的特点。

反映史前人类巫术舞的资料，仍多见于岩画之中。在云南沧源岩画的许多舞蹈图案中，往往出现各种披着羽帔、手执舞具的形象[2]。在内蒙古阴山的岩画中，还发现有许多着假面的舞蹈形

---

❶ 甘肃省文物工作队. 大地湾遗址仰韶晚期地画的发现. 文物，1986（2）.

❷ 汪宁生. 云南沧源岩画的发现与研究. 北京：文物出版社，1985：71.

象，有的画面反映的是人们头戴鹿角假面而舞。其中，一幅舞蹈图案的左方，有一位舞者头戴鹿角，右方舞者却将鹿角放在身旁的一个支架上。两人均双腿下蹲呈扁圆形，脚跟离地，右方舞者浑身上下似还有飘带环绕。这类图像有一个十分突出的特点：头、眼、鼻等皆呈几何图形，头方，眼圆，鼻嘴合并为一个正三角形，表现的当是面具的效果，整个场景充满了一种肃穆而虔诚的气氛[1]。这两地岩画上表现的此类舞蹈形象，就是原始形态的巫术舞蹈。这些原始的巫术舞蹈，一般的形象或是手执道具，或是身披饰物，或是头着假面。《山海经·西山经》中曾记载，天山“有神鸟，其状如黄囊，赤如丹火，六足四翼，浑敦无面目，只识歌舞。”这就很像一种巫术意味十分浓厚的面具化妆舞蹈的表演情景。联系岩画中一系列假面舞蹈形象的存在，说明在后来以假面舞为表现形式的巫术舞，是有着悠久的渊源的。

从史前史料反映的原始形态的巫术舞蹈特点看，这类舞蹈形象在表现整个舞蹈的画面里，都是处于显要位置，并有一套相应的程式化动作和姿态。巫术舞蹈通过各种动作，表示达到了悦神、表达感情和象征神力的作用。这种巫术舞蹈，由于是作为仪式中一种沟通人和神的手段来表现的，因而，除了具备一定形式的手足动作外，还要有节奏及歌唱、音乐的配合，在娱神的同时，更起到了愉悦舞者身心的作用。

（四）史前战争舞蹈与原始的娱乐活动

对原始人类来说，生活的基调除了原始宗教这一被认为是沟通人和神灵之间的原始信仰手段外，还有一项重要的内容，这就是原始战争。人类的史前期，由于生活资料的匮乏，人与人之间对某一猎获物的争夺，群与群之间对某一狩猎区域的争夺，以及血亲复仇

[1] 盖山林. 阴山岩画. 北京：文物出版社，1986：411.

一类的争斗是经常发生的。这就形成了人们之间力量和智慧的较量，由此产生了原始社会的战争。随着这些争夺和兼并的原始战争的发展，原始的带有战争色彩的活动也就成为史前人们生活的重要组成部分，而其中表现原始战争场景的、带有娱乐性的舞蹈——原始战争舞蹈，就是这类活动的主要内容之一。

闻一多先生在《说舞》中这样说过："除了战争外，恐怕跳舞对于原始部落的人，是唯一的使他们觉得休戚相关的时机。它也是对于战争最好的准备之一。因为操练式的跳舞有许多地方相当于我们的军事训练。"❶

1972 年，在甘肃省黑山地区发现的以平凿法浅琢线描方式刻绘于狭谷两面黑色岩石上的舞蹈岩画中，有一幅反映原始时代西北狩猎游牧部族战争舞蹈的《操练图》。图中刻画的人物近 30 个，大体分上、中、下人数不等的三行排列。人物头饰雉翎，衣着不一，但都宽肩束腰，显示出武士的健美体魄。三行人物的形态各异，于变化中又有一定的规律，或两手叉腰、双腿直立，或拍手屈臂、双腿半蹲。他们个个精神抖擞，威武雄壮，既像以习舞娱乐的方式练武，又似将练武的内容作舞娱乐❷。这类原始战争舞蹈，就人们最初的动机来说，也许是出于对战争的誓师动员与狂欢祝捷，也许是出于训练战斗技能，也许是出于对英雄的颂扬。但随着社会的发展，随着人类文化的进步，这类反映原始战争的舞蹈活动，也就成为原始人类主要娱乐活动形态的一部分。许多史前形象史料中所表现出的舞蹈的程式化、集体化特点，从侧面就证明了这一点。因此，表现原始战争的舞蹈，除了透露给我们以各式各样的誓师、祝捷、军事技能的训练和对英雄人物的颂扬这类"武"的形态外，更主要的还是对原始人类娱乐活动形

❶ 闻一多. 说舞//闻一多全集：甲集. 武汉：湖北人民出版社，1993：198–199.

❷ 嘉峪关市文物清理小组. 甘肃地区古代游牧民族的岩画——黑山石刻画像初步调查. 文物，1972(12).

态的体现，是一种以“武”的形式，对史前人类原始体育娱乐活动的形象反映。

在对华夏大地扑朔迷离的原始舞迹的寻访中，我们已经窥见，上古时代，人类娱乐文化的各种动态形式早已在形成和发展着。表现原始战争的舞蹈形式与反映生产劳动的舞蹈、生殖崇拜舞蹈及宗教祭仪舞蹈一样，在演述各自文化形态的过程中，更直接地把人类的情感、自己身心的快感融入到舞蹈活动中，创造和发展着人类身心自我康健的体育文化。

第三节　原始社会体育的发展阶段及其特点

史前文化的发展，不可避免地要受到相应时期的生产和生活条件、人类思维能力等多方面的影响和制约。同样，作为一种文化现象的原始社会的体育亦当如此。在原始体育文化产生的初期，它的基本特征还是混沌性和自发性的。随着原始氏族社会的形成，原始人类经济和文化的进步，原始的体育形态得到了进一步的丰富和发展。在史前人类长期的生活实践中，首先在原始的体育活动形式上出现了与人类生产、生活过程无直接联系的、并不能带来直接功利性的内容。原始的体育形态在时间和空间上，同生产、生活实践过程开始出现了距离。其发展的结果，就是各种逐渐处于相对独立形态的身体活动形式，不断地被人类加以分类、提炼和总结，逐渐形成为原始体育形态中特定的身体练习形式。

一、旧石器时代早期——原始形态体育的萌芽

大约距今300万年到20万年之间，考古学上称为旧石器时代早期。这一时期的人类，因为刚刚由猿类转化过来，所以，在体质形态上具有较多猿的特征，处于“猿人”阶段，包括早期猿人和晚

期猿人两个时期。其社会发展阶段为原始人群和血缘家族时代，或者称为前氏族社会的发展阶段❶。

生产工具是反映原始人类生产力水平的显著标志。这些工具既是同大自然进行斗争的工具，又是自身防卫的武器。因而，早期的工具显得非常原始、粗糙，类型简单，且多数是一器多用。但是，工具的制造和初期的使用活动，使早期人类彻底抛弃了旧有的行为模式，动物式的活动也基本上过渡为人类的生存活动。劳动和工具的使用真正成为人类一切活动的最初的必要条件和需要。相对于工具而言，人的自身在某种程度上被作为一种客体对象，初具了人类改造自身的某些特点。这是萌芽时期原始形态体育的最主要特征之一。

这一时期，火的使用是原始人类的一大进步。火的使用，一方面增强了人们的体质，而且有可能突破一些自然的限制，扩大人们的活动范围，相应地，人的活动方式也更为多样化；另一方面使原始的初民们熟食，从而促进了自身，尤其是脑髓的发展，自然也就促进了智力的发展。于是，人们逐步能用简单的语言，使用一定的手势来表达自己的意思，交流思想情感和各种技能知识。在这些活动中，必然要进行相应的技能传授的教育，教会火的使用，教会用语言表达思想意识，教会各种身体活动的技能技巧，等等，这为人类进行改造自身的创造性活动提供了重要条件。

群体性活动形式的出现，是原始形态体育萌芽的重要基础。原始人类为了生存，就得互相传授制造和使用原始工具的知识，传授各种生活技能。这些可以说是人类最早的社会形态——原始群和血缘家族形成的主要因素。在群体活动中，人们通过交往，有意识和无意识地把学到的技能传给别人和后代，而这一点就是人类历史上文化教育的最初起源。不可否认，原始形态体育的教育，也是从这时发端的，其中包括各种以身体活动为特点的生产技能和生活技能的传授。这是萌芽状态的原始体育文化的一个重要表现形式。

❶ 蔡凤书，宋百川. 考古学通论. 济南：山东大学出版社，1988：60.

为劳动、为生活过程服务的人类身体活动由直接变为间接的过程中，在内容和形式上对劳动、对生活过程及其动作的以身体活动为形式的再现、重复这一由自然向自发的演变过程中，也出现了在群体组织前提下的萌芽状态的原始娱乐活动。对这时的人类而言，作为一种原始的以身体运动为手段的嬉戏活动，尽管还缺乏完全自觉的、能动性的色彩，尽管还带有一种混杂的性质，但毕竟是由身心需要引发的一种身体活动，而这也正是萌芽时期原始体育娱乐形态的一种表现。

人类萌芽状态的原始形态体育，从表现形式上，具有如下特征：

首先，通过劳动工具的使用，形成了人类最初的、带有自然性质的、以身体活动为内容的、较为简单的某些运动技能。

其次，由于火的使用，人类的身体活动方式相应地得以增加，为人类改造自身创造了条件。

第三，初期人类社会的出现（原始群和血缘家族），为人类进行群体形式的活动创造了客观条件，产生了人类最原始的有关身体活动技能的传授。

第四，由身心需要而引发的、带有自觉性的、具有一定目的的、以人类身体活动为方式的原始的体育娱乐形式开始出现。

二、旧石器时代中、晚期——原始形态体育的初步发展

大约在距今20万年到12000年之间，是考古学上的旧石器时代中、晚期。这一时期，人类的体质发展到“智人”阶段（包括早期智人和晚期智人），其体质形态已完全脱离了动物界，逐步转变为现代人。其社会发展阶段处于氏族社会产生的时期[1]。

人类经过百万年的生产实践，积累了经验，生产工具的制作技

[1] 蔡凤书，宋百川．考古学通论．济南：山东大学出版社，1988：60-61.

术得到了改进。在旧石器时代的中、晚期，石器的类型进一步增加，形制也相对固定。而一系列生产工具的改进和新工具的出现，说明以工具制造的进步和使用为主的原始技术形态，在人类的发展史上已达到了一定的水平。例如，在人们利用狩猎工具的过程中，要求有适合工具技术特点的全新的动作技巧，这样，增加人的力量，提高人的速度、耐力和主动性的技能，就随着狩猎活动的进行和狩猎工具的使用而得到了一定的发挥。这也是原始形态体育初步发展的一个主要特点。

随着生产力的发展和人们智力的提高，人类经过原始群居生活之后，逐步由血缘家族转变为母系氏族公社，氏族逐渐形成。氏族公社组织的形成，首先使过去那种比较松散的原始群体发展为比较大而稳定的团体。在一定意义上说，这也是在原始形态体育初期发展过程中，群体组织活动形式所提供的客观条件。正是通过群体和个体这些人类实践活动的结合，才使得继承、吸取和提炼人类社会活动中的有益成分，进一步形成和发展为各种专门的、独立的、改造人类自身的身体运动形式成为可能。在这一点上，处于这一时期的人类所创造的原始形态体育，已具有相当的自觉的成分。

氏族制度的形成，提供了较之前期更为固定的组织形式，传授和交流技能的教育也有了更为稳定的客观基础。相对稳定的生活，促进了人类生活文化简单的分工。可以说，氏族集团中劳动实践经验的总结，既提炼了原始体育活动的一些表现形式，又为原始体育教育提供了基础条件。

有充分证据说明这一时期的人类已有了高度发达的神灵界观念。山顶洞人曾在死者的身躯和周围撒以赤铁矿粉末，这是原始宗教信仰的标志。随着原始宗教信仰的发展，出现了一类表现形式——仪式。最初的原始宗教仪式不外是以表现狩猎和表现丰产为内容而进行的。但不论何种内容，其主要特点之一，就是人们以自身的不同身体运动方式来加以表达，如舞蹈等。而这类舞蹈仪式，与过去那种主要由人的身心需要而引发的“嬉戏”行为已完全不

同，在客观上已初步具备了培养人类身体素质的综合手段的功能。

这一时期，随着人工取火的发明和火被人类广泛地应用，随着原始医学的出现，中国传统的养生保健活动也开始萌芽了。考古学家发现于旧石器时代晚期的骨针、小尖状器，甚至镞、刀、锛、刮削器、雕刻器等，都有可能作为原始的“针石”在使用，反映了原始的针灸疗法已经出现。原始针灸的出现说明当时人们对人体循经感传现象和腧穴已有了极其粗浅的认识，而人体的循经感传现象，通常又被认为是通过行气等活动而体验来的。原始针灸疗法的出现，向我们透露出了传统养生中“内养”的萌芽。传说中处于旧石器时代晚期的“阴康氏”部落发明的治疗关节肿胀的“大舞”，就是传统养生中的“外养”方法。可以说，随着人类改造自然能力的增强，随着人类通过生产实践而提炼出来的原始体育活动的初步发展，具有中华民族特色的传统养生保健体育形式也已经萌芽了。

旧石器时代早期萌芽状态的原始形态体育，经过旧石器时代中期和晚期这一漫长的人类社会历程，得到了初步的发展。其特征可归结为如下四个方面：

首先，通过劳动实践，人类已自觉地对一些特定的身体练习形式加以提炼，筛选出了许多尚未完全脱离人类生产实践活动的多功能、多目的的身体运动形式。

其次，相对稳定的群体组织（氏族公社），客观上促成了原始体育教育活动的出现，并已初步产生了不同的形式。

第三，随着人类精神文化生活的发展，原始的体育娱乐形态，已逐渐成为一种具有相对独立性的社会现象。

第四，原始的养生保健体育内容开始出现，并具有了不同形式的雏形。

三、新石器时代前期——原始形态体育的进一步丰富

氏族全盛时期的母系氏族公社发展阶段，约与考古学上的新石

器时代前期相当。从人类的发展历程来看，这一时期的年代大约从距今12000年左右开始，一直延续到距今五六千年。这一时期的人类在体质形态上已完全发展为现代人。由我国境内考古发现的众多遗址和丰富多彩的文化遗存分析，母系氏族公社已经普遍发展和繁盛起来。与此同时，作为与人类生活直接相关的原始形态体育，在活动形式、活动手段、活动组织以及整个体系上，均得到了进一步的丰富。

作为新石器时代开始的标志之一，石器的磨制技术和复合工具的大量出现，首先从技术社会形态上为原始形态体育的进一步丰富和发展提供了条件。史前人类直接从以生产工具为媒介的生产劳动实践中筛选出的某些活动形式和工具类型，已初具较为规范的身体活动形式和运动器械的雏形。由于对工具普遍进行了磨制处理，人类对其使用的效率和频率也相应地增加。这样一来，就更能有效地通过一定的劳动过程和具有一定影响动作特点的工具，形成种种有利于人体素质提高及最大限度地展现人的体能的身体运动形式。这可以说是人类生产、生活用具的进步对原始形态体育的发展所起的重大作用之一。

在磨制技术出现和发展的同时，复合工具也大量盛行了起来。复合式有柄工具，在今天看来，似乎并不太引人注目，但在几千年前的新石器时代前期，它们的出现确实是人类的一个巨大的创造。在各类有柄工具中，许多类型已经具备了体育运动器械的诸多功能，在某种程度上已成为了原始体育运动的一类器械形式了。

新石器时代早期，由于能够在固定的地方修建居室，出现了较旧石器时代晚期具有更大规模的氏族聚落。氏族聚落中公共广场、公共大房子等的设置，其主要的功用之一，就是作为氏族中进行集体传习活动的教育机构，包括身体技能、运动方式的教育、传授和一系列娱乐仪式活动等的举行。而这类教育机构设施的大量出现，最早就是从新石器时代前期开始的。

随着人类认识能力的提高和社会经济的发展，由旧石器时代晚

期萌芽的原始的养生保健体育活动，在这一时期也有了相当的进步。由于长期进行狩猎活动，人们对动物的活动动作也有了更多的了解；而由于农耕劳动，人们又不断掌握许多有益于提高身体素质的活动动作。这样，对动物动作的模仿，对劳动动作的体验，使人们在积累了一些治病防病知识的同时，也总结出了许多舒筋壮骨、强身健体的养生方法。这反映了在新石器时代前期，传统体育文化的保健养生活动已颇具特色。

娱乐活动是新石器时代前期原始形态体育的一项主要内容。与旧石器时代中、晚期相比，这一时期的原始体育娱乐活动，无论在形式上，还是在规模上，都有了很大的发展。从有关考古资料考察，这一时期娱乐活动的形式主要包括游戏和舞蹈两类。说明生活在农耕阶段的人们，已有充裕的时间，在劳动之余进行具有一定形式和内容的娱乐活动了。

通过以上分析，我们看出，随着农业经济的出现，随着母系氏族社会的高度发展，原始的体育形态已表现出了更为丰富的内容。总其大要，其特征主要表现在以下五个方面：

首先，随着以工具制作为主的技术形态的进步，已出现了从生产劳动工具转化而来的原始体育活动器械，有的还是直接作为一种原始体育活动器械而出现的。

其次，通过运用改进的生产工具（包括使用形式和功用）和专用运动器械，人的运动技能和最大限度地展现人的体能的相对独立的身体运动形式，逐渐地、更加有效地形成了。

第三，以传授和学习身体运动技能及方式的原始体育教育机构设施、形式，已具有相对的稳定性和规范性。

第四，原始形态体育的娱乐活动，已具有多样化的内容和不同的特点，原始的游戏活动开始成为原始形态体育中的重要活动形式。

第五，原始形态体育中的养生保健活动，在以不同形式出现的同时，已被注入了丰富的内容。

四、新石器时代后期——原始形态体育的演进

约距今5000年左右，中原地区以及长江中下游一带的众多氏族部落，由于社会生产力的发展日渐加速，男子在农业、畜牧业和手工业等主要的生产部门中逐渐占居主导地位，以前盛行的对偶家庭逐渐地向一夫一妻制家庭过渡，母系氏族公社也逐渐转化为父系氏族公社。这一阶段，在考古学上相当于新石器时代后期。

原始社会的战争是原始形态体育发展和演化的土壤。新石器时代后期，随着私有制的出现和发展，随着父权制的确立，原始的战争更加频繁了。适应作战技术的改进和发展的需要，专门用于战争的锋利的兵械和防御武器出现了，继之，具有相对独立体系的兵械类型也逐渐形成了

在原始的军事武艺器械形成自己相对独立体系的同时，带有原始人类娱乐功能的、为原始的军事活动作准备的军事训练，作为史前人类身体训练的一种形式，也与人类的生产劳动实践逐渐分离了。而这种为战争作准备的带有原始娱乐特征的军事训练，也就成了愉悦人们身心的主要形式之一，这实际上也是后世军事体育训练方式的肇始。

原始体育形态中的另一项主要内容——原始的养生保健活动，随着人类婚姻形态的演变与进步，随着人类身体素质的提高，与许多原始体育活动形式一样，在新石器时代后期也已发展成为一种内容丰富的人类保健形式。新石器时代后期的原始形态体育，既是原始体育文化发展的最高阶段，又是原始体育文化开始向文明时代体育文化演化的开始。作为一种原始的文化形态，从其在整个史前阶段的发展历程分析，在原始社会末期，许多活动形式中的身体练习功能已十分明显，并多已同生产劳动实践分离，逐渐形成了一种具有相对独立性、并开始向文明时代体育形态演化的社会文化现象。完全形成的原始体育形态，在形式和内容上都形成了自己一系列的

特征：

首先，随着部分劳动工具向体育器械的转化和专门的运动器械的逐渐出现，原始体育形态的运动器械，已相对地出现了自己的体系。

其次，作为原始体育形态的主要身体练习形式，以娱乐活动方式展现的原始的军事训练，已成了愉悦人们身心的主要形式之一，其功能和形式已相对稳定了。

第三，原始的体育教育已开始从以往的全功能的原始教育中分化出来，逐渐形成为一种相对独立的，具有多种类型、不同特点和方式的原始体育教育形式。

第四，原始形态体育中许多展现人体技能的运动形式，包括原始的游戏活动，已逐渐从生产实践活动中分离出来，呈现出相对独立的特征。

第五，出现了原始的竞赛形式。

第六，原始的养生保健活动作为原始形态体育中的重要内容，在形式上更加多样化，在内容上更为丰富，基本具备了中华传统养生文化体系的雏形。

原始社会的体育产生和发展于史前人类的生产和生活实践中，虽然由于地理环境和原始文化环境的不一致，不同区域的原始体育表现形态显现出一定的差异，但由最初的带有自然性质的人类身体活动方式，发展为人类自觉意识支配下的相对独立的原始体育活动形式这一总的规律，在不同区域的发展历程中是一致的。只是随着原始体育的进一步丰富和发展，在逐渐出现的不同文化氛围中，不同区域的原始体育开始形成了自己的特色，这种发展变化反映出了人类文化发展的必然规律。从中国原始社会体育的发展历程来看，作为最终形成了自己特色的中国原始体育文化，代表了东方传统体育文化的一种原始类型，而这种文化形态在自己的丰富、发展中，随着人类社会文化的进步，为辉煌壮丽的文明时代体育形态的出现揭开了序幕。

第二章 夏商西周时期的体育
(公元前2070年—前771年)

从公元前2070年我国历史上第一个奴隶制王朝夏朝建立，直到公元前770年周平王迁都洛邑，西周灭亡，历史上先后延续了夏（公元前2070年—前1600年）、商（公元前1600年—前1046年）、西周（公元前1046年—前771年）三个历史时期。夏、商、西周是我国奴隶社会形成与发展的重要时期。经济上，农业、畜牧业和手工业的进步为我国历史上文明时代社会的发展奠定了坚实的基础；政治上，它们与黄河中下游的其他部落互相融合，形成了华夏族，为中华民族的形成和壮大起到了决定性的作用。奴隶社会的发展和华夏族的形成，孕育出了包罗万象、连绵不绝的华夏文化。而作为华夏文化重要组成部分的体育，随着频繁的战争、学校的兴起和各种宗教祭礼仪式的出现，也日益丰富和发展起来。在频繁的军事活动中，兴起了主要为军事斗争服务的军事体育，从而促进了兵器的改造和兵器操练的初步发展；在各类学校教育中，以“六艺”为主要内容的教育体系，包含了广泛的体育活动形式，奠定了我国早期学校体育的教育模式；而各种祭祀礼仪和娱乐歌舞活动的发展，为具有节奏感的武舞和文舞提供了进一步发展的空间，并在一定程度上引发了人们长寿观念的产生。所有这些都标志着夏、商、西周社会的进步为华夏民族体育的初步发展创造了有利的条件，标志着中国古代体育雏形的形成，同时也反映了中国古代体育的初期发展是与华夏民族的迁徙、聚合和战争密不可分的，并在与周边民族的交往和融合过程中，逐渐得到了丰富、创新和发展。

第一节 军事活动中的体育

夏代，由于生产力的发展，虽仍然沿用石制兵器，但已经有了少量的青铜兵器。商代，随着青铜业的发达，青铜兵器的种类大大增加，这为装备商王朝强大的军队创造了条件。西周统治者为了加强对人民的统治，在修文的同时，更主张以武治国，“国之大事，在祀与戎”（《左传·成公十三年》），代表了西周统治者的治国原则。而长期和频繁的战争，则显示了武力的重要，对尚武风气的形成起到了推动作用，促进了武勇的发展。其直接的作用是加速了兵器制造业的进步，推动了军事训练活动和技能的提高。相应地，一些具有军事技能的体育活动逐渐脱离生产劳动，成为军事技能训练的重要手段。正是由此开始，军事体育开始了它在中国古代体育史上的发展历程。

一、射与骑射

根据考古发现，在体现夏代文化的二里头文化遗址中，出土的主要青铜器中就有不少的青铜镞[1]。在商和西周时期，由于青铜的广泛使用，各地考古遗址中青铜镞更是多有发现。此外，还有大量的石镞和骨镞。不同质地的箭镞出现，表明射箭活动已经成为当时人们社会生活的主要内容之一，而射箭活动大量应用于军事战争和训练，更进一步促进了军事活动中射箭技术的发展。

夏代的射箭活动，除了从考古发现的铜镞中得到证实外，在有关文献的描述中，我们还可以窥见当时射箭活动的盛行。唐张守节《史记正义》引《帝王纪》云：“帝羿有穷氏，未闻其先何姓。

[1] 中国科学院考古研究所洛阳发掘队．河南偃师二里头遗址发掘简报．考古，1965（5）．

帝喾以上，世掌射正。至喾，赐以彤弓素矢……为帝司射，历禹、夏。羿学射于吉甫，其臂长，故以善射闻。”“帝喾以上，世掌射正”，说明羿家族有善射的传统。羿“为帝司射”及“因夏民以代夏政，恃其射也”（《左传·襄公四年》），均说明射箭技能已成为当时主要的武艺形式之一。联系二里头等夏代文化遗址中发现的石、骨和青铜镞，表明夏王朝的军队中已经存在着远射技能的训练内容了。

商代的统治者为了镇压奴隶的反抗和对外掠夺战争，已经拥有了强大的军队，青铜武器的应用更为广泛，在郑州商代遗址中，就发现了大量的青铜箭镞[1]。青铜镞射出以后不能收回，消耗量大，但却仍然大量用于军队的射箭之中，这与众多商代遗址中大量青铜镞的发现是相吻合的。商代的军队主要是由贵族家族的成员组成的，所以“射”首先是贵族子弟必须学习的一门课程。在发现的商代甲骨文卜辞中，就有许多关于习射的记载，如“呼多射、尹、师于教王族”[2]。其中，射、尹和师都是官名，这条卜辞是说王令射、尹和师诸官去教练王族的人，而射就是一类专门教习射箭的武官。在《甲骨文合集》中还著录了一件甲骨卜辞，卜辞说：“（贞）令𠂤庠三百射。”[3]其辞意是说令𠂤（商代著名武将）到庠（学校）去训练三百名射箭者。由著名武将在特定的场所指导、教习射箭，训练人数也有限制，说明这不是训练一般的习射者。而且，在教习、训练之前，商王还要问卜，反映出他对王裔贵族子弟学习射箭的重视。这些都间接说明商代军事训练中对射箭这一远射技能的重视。

除了一般的步射技能外，商代还出现了骑射技艺。过去，学术界一般认为华夏族的骑射活动始自战国时期赵武灵王的“胡服骑

---

[1] 河南省文化局文物工作队第一队. 郑州商代遗址的发掘. 考古学报，1957（1）.

[2] 罗振玉. 殷墟书契前编. 自影印本，1912：5，8，1.

[3] 郭沫若. 甲骨文合集：第一册. 北京：中华书局，1978：577.

射”[1]，但是多年来的考古发现资料证实，早在商代，在军事活动的射箭中就已经出现了骑射这一形式。《周易》卷一“屯卦”讲到奴隶社会时期的抢夺婚姻时说：“屯如邅如，乘马班如。”“乘马班如，求婚媾。”“乘马班如，泣血涟如。”这里所说的“乘马”，就是骑马之意，反映出这时的民间已经有了骑马。考古学家在殷墟第十三次发掘中曾经发现过一人、一马、一犬合埋于一坑中，死者随葬有戈、刀、弓矢和御马的“策”。马的头部上留存原系在辔上的玉、石、蚌饰，还有一件“U”形的御马衔[2]。结合墓葬的埋葬方式和人、马、弓矢葬于一起的情况，墓主人应是一位骑射者。据专家考证，在殷商卜辞中经常出现的“马射”一词也是商代的骑射，如甲骨中的“叀（惟）马乎（呼）射，毕（毕）？”[3]“叀（惟）马亡乎（呼）射，毕（毕）？”[4]等卜辞，古文字学家认为，其中的“马射”一词指的就是骑射，而整个卜辞则是乘骑之士进行骑射活动的记载。结合安阳殷墟曾经发现人、马和箭镞合葬的事实，于省吾先生解释说：“殷墟发掘既有骑射的遗迹，卜辞里又有‘马射’的例子，那么，可以肯定地说，殷代的单骑和骑射已经盛行了。”[5]这些资料均反映出在商代的军事活动中，步射和骑射这些射箭技能已经广泛地被应用于军事战争和军事训练中了。

由商至西周，射箭在军事上的作用更为重要。西周铭文所记载的多是当时比较重大的社会活动，但在仅有不多的铭文中，有关射箭的内容却占了很大的比例，且多与战争有关。显然，射箭是当时军事训练的重要科目。西周的《匡卣》《麦尊》《令鼎》等铭器

---

❶ 蓝永蔚. 春秋时期的步兵. 北京：中华书局，1979：13.

❷ 石璋如. 遗址的发现与发掘：丙编·殷墟墓葬之二：中组墓葬//小屯：河南安阳殷墟遗址之一·第一本. 台北：“中央研究院”历史语言研究所，1970.

❸ 方法敛. 金璋所藏甲骨卜辞. 纽约：影印本，1939：401.

❹ 郭沫若. 殷契粹编. 北京：科学出版社，1965：942.

❺ 温少峰，袁庭栋. 殷墟卜辞研究——科学技术篇. 成都：四川省社会科学院出版社，1983：267.

上，保存了许多西周奴隶主军队进行射艺训练的金文资料[1]。《礼记·月令》载："孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射、御、角力。"周王本人也经常出现在射场，亲自发矢操练，如《礼记·乐记》记载："武王克殷，散军而郊射，左射狸首，右射驺虞。"另外，金文中经常见到的"小臣、小子、夷仆、小射"等，都是兼管或专管射箭的官职。

西周有一种选核军官的制度——"贡士"，《礼记·射义》记载说："诸侯岁贡士于天子，天子试之于射宫。"这里，"射"成为军官考核的主要内容。当时，"大司徒"还要定期召集军队，进行"决射御"的比赛和训练（《礼记·王制》）。

射箭在西周不但已经成为军队进行训练的主要手段，而且随着战争频繁的爆发和社会矛盾的日益尖锐，统治者也开始考虑对一般人进行武事的训练，而其中一个重要科目就是射箭技能的培养。西周时，农村的地方单位是按军队编制组织起来的，奴隶们（庶人）平时耕作，农闲训练，战时则为士兵，射箭活动的实用性为统治者所看重。特别是弓箭制作简便，任何人均可使用，这些特点是一般兵器所不具备的，因而射箭活动得到了普遍开展。

由于射箭活动的普遍盛行，在西周还出现了这样一种典型的现象，即射箭这一技能成为了当时社会衡量是否为真正男子汉的标准。当时，一个男子若不会射箭，那他简直不敢参加一般的社会活动。从他诞生的第一天起，就和射箭结下了不解之缘。生了儿子的家庭，就会欢天喜地地在门左挂上弧矢，预示着男孩从小就要与射箭为伴了。为此，《礼记·射义》曾这样解释道："故男子生桑弧蓬矢六，以射天地四方。天地四方者，男子之所事也，故必先有志于其所事。"这里的意思很清楚：男子汉长大了要保家卫国，那么，必须从小习射，以培养他卫国保家的志气。社会上，人们对能文能武的男子无不啧啧称赞。《诗经·国风》中歌咏一个真正的男子

---

[1] 郭沫若. 两周金文辞大系图录. 北京：科学出版社，1957：录编 20、14、39、27 等.

汉——共叔段，就极力突出他的精良射术，甚至是“射御足力则贤”（《国语·晋语》），这竟成为“贤”的标准之一。

与射箭相关的骑射，在西周有了更进一步的发展。《周易》卷二“晋卦”说：“晋康侯用赐马番庶，昼日三接。”康侯是晋国的开国之君唐叔，为周武王后邑姜所生，灭唐打了胜仗之后被封于唐（今山西太原）。“赐马”为“狄马”之意，也就是少数民族的骑兵。“番庶”为周人调动的异族军队。《周易》这句话的意思是说，周人用少数民族的骑兵打仗，一天胜三次。少数民族以骑射作战，是与他们的生活特点紧密相连的，但周人也已经掌握了骑马射箭的技能。正如我们前面所介绍的，早在商代已经有了骑兵并掌握了骑射技能，而相对于生活在西北地区，并与周边异族始终处于交流状态的西周来说，骑射技能应该是他们生活的组成部分。当然，除了军事活动和日常生活外，平时射与骑射技能的练习带有极为浓厚的体育意义。

二、兵器武艺的发展与车战的盛行

夏、商、西周时期，社会生产力的巨大发展，尤其是青铜工艺水平的不断提高，为军事武艺的进步提供了有利的条件，其突出的表现就是兵器武艺的广泛发展和车战的逐步盛行。

反映夏代文化的二里头文化遗址，曾出土了我国早期的青铜兵器，种类包括戈、刀等，但器形和种类都很简单，还很不普及[1]。到了商代，随着青铜铸造技术的进步，青铜兵器的制造得到了很大的发展，在数量和种类上有了较大的增长。凡是全国各地的商文化区内，都有青铜兵器的发现。种类包括有钺、戈、戣、矛、刀、胄、镈等。从商代晚期开始，青铜兵器的制造工艺进入了鼎盛时期。到了西周，无论是铸造技术还是质量都有了明显的提高，种类

[1] 中国科学院考古研究所洛阳发掘队. 河南偃师二里头遗址发掘简报. 考古，1965（5）.

也大大增加。除了商代已有的青铜兵器种类，更有后来常见的剑、戟等。西周时期兵器的进步主要表现在两个方面：一是铜铁复合兵器在商代晚期出现的基础上开始增多；二是铁制兵器开始出现。前者主要有铁刃铜钺、铁援铜戈等，而后者的种类已有铁剑、铁戈等器形❶。

在这一时期出现的各种兵器中，矛是一种重要的长兵器。在商代文化遗址中出土的青铜矛均为双锋，柄有双耳，以系缨络，精美锐利。发展至周代的铜矛，其矛刃加长而柄稍短。周代的矛有酋矛和夷矛两种。夷矛较酋矛长，根据其形制，夷矛主要用于车战，而酋矛则用于步战。我们从青铜矛在形制上的发展变化，可以看出矛的刺杀实用技术有了更进一步的发展。

从考古发掘的情况来看，商周时期使用最多的铜兵是戈，这种戈是从二里头文化继承而来的。戈是中国上古时期独具特色的兵器，其出现和发展的历史在各类兵器中是首屈一指的。戈的主要功能是通过钩割和啄刺达到御敌的目的。考古资料所见夏、商、西周的铜戈有两类：一类是以“内”按柲，即木柄凿孔，插入戈柄绑牢；一类是以“銎”安柄，戈柄铸銎，将柄装入銎。事实上，在实际应用中，尤其是西周的后期，青铜戈中以“内”安柲者居多，所以西周考古发现中后期出土的戈，大量的是以“内”安柲的。

西周的戈在发展过程中还出现了另一种演变形式，其特点是加长戈援下部的“胡”，并增加“胡”上的开孔数。戈胡一旦加长，戈的割锯能力就会增强；而胡孔的增加，则使戈在柄上绑得更牢固。戈的形制的演变，标志着其使用技术在逐步发展和提高。《礼记·檀弓》记载：“能执干戈以卫社稷。”干即盾牌，用于防守，戈主进攻。“干戈”成为战争的代名词，反映出戈在中国当时军事

❶ 中国社会科学院考古研究所. 中国考古学·两周卷. 北京：中国社会科学出版社，2004：180.

武艺中的重要性。商周武器以戈使用最多，西周武士必习戈技，戈技成为当时主要的兵器武艺之一。

与戈所具有的钩啄特点相比，兵器中的矛是一种适于直刺的武艺器械。为了把钩啄和直刺两种功能结合起来，人们在实战中把矛与戈合为一体，创制了一种既能直刺又能横啄钩杀的武器——戟。在考古发现中所见最早的资料，是出土于河北藁城台西商代遗存中的一件铜戟。这件铜戟为复合式兵器，青铜矛头装在木柲顶端，矛头下横装戈头❶。1932—1933年，在对河南浚县辛村西周墓地进行的4次发掘中，曾于不同的墓中发现了合铸的青铜戟达30余件❷。西周时期出现的铜戟，许多是青铜矛与戈铸成一体的形式，呈十字形。除此之外，还流行戈、矛联装成戟的形式。戟的用法较戈、矛复杂。它的出现丰富了当时军事武艺的内容。这种兵械虽然能刺、能啄、能割，但最主要的功能还是用下刃进行钩割。《晏子春秋·内篇·杂上》所记"戟拘其颈，剑承其心"即指此而言。

剑也是这一时期的主要兵器之一，但是，青铜剑最主要的流行时期还是在西周早期以后。在甘肃灵台、陕西西安、北京琉璃河和河南洛阳等地的西周墓葬中都发现了一种柳叶状的青铜短剑。这种剑有效使用的锋刃部分不过17~18厘米，也可以说和匕首差不多，应该是一种防范非常的卫体类器械❸。剑为短兵，应是军事作战中步卒使用的利器。《左传·襄公二十三年》记载说："（赵）鞅用剑以帅卒。"晋杜预注曰："用剑，短兵接敌，欲致死。"西周晚期以后，车战大盛，剑的作用有所降低，但剑的出现及发展，为后来军事武艺的体系化奠定了基础。

作为防卫武器的甲胄，在商周时期已有初步的发展。商周时期除了使用皮甲胄，亦有青铜制作的胄，但青铜甲尚未发现。在河南

❶ 河北省文物研究所. 藁城台西商代遗址. 北京：文物出版社，1985：124，134.

❷ 郭宝钧. 浚县辛村. 北京：科学出版社，1964.

❸ 杨泓. 中国古兵器论丛：增订本. 北京：文物出版社，1986：116.

安阳侯家庄殷代大墓、北京昌平白浮西周墓等都出土过商代和西周时期的青铜胄[1]。甲胄披挂起来，威武壮观，是一种极具防护特点的防卫器械。与甲胄相呼应，这一时期还出现了另一类防护器械——干盾，即后来的盾牌。这是一种手持防卫兵刃、矢石的器械，甲骨文中就有武士一手执戈，一手执长方盾的象形字，说明早至商代，盾牌就已经非常盛行了。至周代，盾已出现了多种形制。《周礼·夏官》曾这样记载："司兵，掌五兵五盾。"所谓"五盾"，就是大小不同的木制、皮制等各种盾牌，主要用于车战和步战等。据考古学家的研究，商周时期的皮甲、铜胄是与大型的盾牌互相配合使用的，以备在军事作战和军事训练中抗御敌方的伤害。

这一时期青铜兵器，尤其是戈、戟等长兵的盛行，为车战的发展创造了条件。商周时期，车战是主要的作战方式。史载我国早在三千余年前的夏代就已经出现了战车。考古工作者亦于1994年在二里头文化遗址中发现了双轮车的辙印，这进一步证明了夏代确实已经出现了车[2]。在商代的文化遗址中，车马资料的发现更多。车子的结构相当完整，证明当时的造车技术已经相当成熟，而车子能够应用于军事作战已是不争的事实了[3]。《吕氏春秋·简选》曾记载殷汤以"良车七十乘"战败了夏。而西周灭商也是依靠"戎车三百乘"来实现的（《史记·周本纪》）。

结合考古资料与文献的描述，我们知道这时的战车为双轮四马，方形车箱，上立三位甲士。左方甲士是一车之首，称"车左"，又称"甲首"，持弓箭主射；而右方甲士称"车右"，又叫"参乘"，手执戈、矛作战；驾车的御手居中，主要责任是车辆驾驭。战车上

---

[1] 杨泓. 中国古兵器论丛：增订本. 北京：文物出版社，1986：3-7.

[2] 中国社会科学院考古研究所. 中国考古学·两周卷. 北京：中国社会科学出版社，2004：123.

[3] 中国社会科学院考古研究所. 中国考古学·夏商卷. 北京：中国社会科学出版社，2003：411-416.

使用的武器除弓箭外，主要有戈、戟以及矛等。《诗经·国风·秦风·无衣》说："王于兴师，修我戈矛。"反映出戈、矛、戟应为与车战配合的常用武器。在车战中，由于双方战车逼近、马头相碰，其甲士间距有4米以上，均不能杀伤对方，因而双方作战格斗，必须在两车相错时进行，这就首先强调了驾车者的能力，也就是说"御"的技术水平。由于激战时双方的战车始终处于剧烈的运动当中，因而驾驭车辆是一种不易掌握的复杂技能。当时战车车前的四匹马中，中间的两匹服马用轭驾在辕前的衡上，因而两边的骖马仅仅只能靠皮条等牵引车辆。这样一来，御者控制马匹，只有靠辔和借助游环等方法控制骖马，使它不远离车辆，这就使驾驭有了难度。因此，对当时的战车驾驭者来说，不经过专门训练就很难胜任，这在一定程度上强调了掌握驾车技术的重要性，所以御成为了当时重要的一项军事武艺训练内容。

三、徒手搏斗与奔跑跳跃技能的发展

夏、商、西周承继氏族社会末期的遗风，仍然保留着搏兽的习俗。《诗经·小雅·车攻》曾有"搏兽于敖"的描述。这里的"敖"是地点，郑玄在注解中认为是在敖这个地方进行"田猎搏兽"。当然搏兽不一定都是用手搏，但当时确有空手搏兽的情况。《诗经·国风·郑风·大叔于田》这样说："袒裼暴虎，献于公所。"《毛诗故训传》对此解释道："空手以搏也。"在《论语·述而》中，还有"暴虎冯河"一句，邢□疏曰："空手搏虎为暴虎。"皆释为空手搏兽之意，反映出徒手搏斗的技艺在当时已经存在了。

我们可以从司马迁《史记》的记载中更清楚地了解夏商时期就已经出现徒手搏斗的事实。《史记·律书》中有"夏桀殷纣，手搏豺狼，足追四马，勇非微也"的记述。而《史记·殷本纪》中更有"帝纣……材力过人，手格猛兽"的描写，说明夏桀和商纣这两个王朝末世的暴君，勇力过人，并具有徒手搏斗的技能。这很清楚地告

诉我们，早在夏商之时，徒手搏兽已开始脱离生产技能，而逐渐成为了一种相对独立的、服务于奴隶主贵族田猎活动的搏斗技能。

徒手搏斗之技始于搏兽，随着技术水平的提高，逐渐出现了人与人相搏的形式。《周礼·夏官·环人》有“(环人)搏谍贼”的记载。这里的“搏”是拘捕的意思，而拘捕之法当然应该包括“手搏”之技。《礼记·月令》也记载说：“孟秋之月……禁止奸慎罪邪，务搏执。”这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动，下令让司法人员重视搏执的练习。从这些记载可以看出，徒手搏斗作为一项武艺活动，已经逐渐成为了较为流行的技击运动形式。

在徒手搏斗之技出现并逐渐流行的同时，和其相关的“拳”技也出现了。《诗经·小雅·巧言》中有“无拳无勇，职为乱阶”的记述，《毛诗故训传》注解说：“拳，力也。”表明当时人们已注意到“勇力”的作用，认为力和勇是不可分的整体，视“力”为武艺之基础。这里出现的“拳”技，虽不能完全解释为后代的“拳术”或“拳击”，但它的出现与当时徒手搏斗之技的盛行是有一定关系的，应是一种“力技”的表现形式。《礼记·王制》记曰：“凡执技，论力，适四方，裸股肱，决射御。”孔颖达疏曰：“凡执技，论力，适四方，裸股肱，决射御者……擐露臂胫，角材力，决射御胜负，见勇武。”清楚地道出了“论力”乃“武夫技艺之事”的历史事实。

由上述的分析我们知道，商周时期的手搏技能已逐渐发展成为一种为奴隶主贵族服务的专门的体育技能了。

除了徒手搏斗这一武艺活动外，一类盛行于当时并广泛流行于后世，具有一定军事训练特点和锻炼人的敏捷、耐力和技巧的运动形式也有了较大的发展，这就是中国古代的奔跑和跳跃。

实际上，早在氏族社会时期，出于人类狩猎生活实践和氏族部落战争的需要，奔跑和跳跃这一类运动形式就已存在了。夏、商、西周时期，随着生产力的进步和人类社会的发展，这一类运动形式已经具有一定的规模和特色了。当时，统治者很重视对武士的长跑

训练，经常采取各种手段训练武士的长跑技能。在考古学家们发现的商周时期的甲骨文、金文等文献中，曾留下了许多关于长跑方面的记述，有的还专门记有周王用物质奖赏长跑出色的武士的事实，其中最典型的是一件青铜器上面的铭文记述。这篇铭文刻铸于西周初期的青铜器《令鼎》上面，全文共计70字。按古文字学家杨树达先生的研究，原文是这样的："王大藉农于諆田，饧，王射，有司众师氏小子合射。王归自諆田，王驭谦仲仆令众奋先马走。王曰：'令众奋，若克至，余其舍女臣卅家。'王至于康宫，攱，令拜稽首，曰：'小（口）乃学。'令对杨王休。"（图5）



图5　西周时期《令鼎》铭文拓本
（引自：杨树达．积微居金文说·令鼎．北京：科学出版社，1959）

上述铭文的大意是：周王亲耕藉田，礼毕，宴飨其臣下。之后，周王行射，一些侍臣与掌管教育的官员、贵族子弟一起射箭。周王回康宫时，御手谦仲为周王驭车，令和奋两位武士为周王车之先导。周王欲试二人奔跑的能力，就对令和奋说："你们在我的马前奔跑吧，如果你们二人能先于我的马车跑到康宫，我就赏给奴隶三十家。"等到达康宫之后，周王大为高兴，大概因二人奔跑能力强之故。令拜过周王之后说："我已经用奔跑的方式比奔驰的马车先回到康宫了，大王应该实践对臣的奖赏了吧。"铭文中不记周王赏赐之文，然而文末有"令对杨王休"一句，"休"本"赐予"之

意，说明周王已实践其诺言了[1]。

由铭文之意可以看出，西周时周王出行，在其车马前后设有护卫的武士。护卫武士的设置，既有导引车马之意，更有护卫之责。这类武士，要求在官吏和将帅出行时跑在前面，这种快速奔跑的本领必然需要事先的训练。这件铭文记载的事实，可以使我们从一个侧面了解到商周时期重视长跑训练的一般情况。令和奋能长途奔袭跟得上奔驰的马车，说明他们平时就为疾驰的车骑作导引。由此可见，这时的长途奔跑项目，虽然还不是竞技项目，但已经成为一项很有特色的军事技能了。联系到《史记·律书》中曾有夏桀和商纣能“足追四马”的记述，也就是能徒步追上四匹马拉的战车，说明当时的最高统治者是极为重视跑步这种军事武艺训练的。

与奔跑相关的跳跃，在商周时期被称做“逾高绝远”之类，也是一种军事武艺技能。《六韬》一书曾记载了太公姜尚与周武王的一段对话，其中讲到：“有逾高绝远、轻足善走者，聚为一族，名曰冠兵之士。”很明显，当时社会上已经出现了善于“逾高绝远”的武士，以至姜太公想把他们聚集起来变为特种部队。

四、田　猎

田猎活动是史前时期人类维持生存的一种主要手段。进入文明社会以后，由于经济的发展和人类赖以生存手段的多样化，田猎逐渐地演化为一种统治者用以娱乐享受和练兵阅兵的活动。

田猎活动在夏代就极受统治者的喜爱，从夏代的开国之君启开始，历代帝王都是田猎的推崇者。夏启在征服东夷、巩固王位以后，就整日以田猎、饮酒和欣赏歌舞为事。启子太康即位以后，喜爱田猎活动胜过其父，他常常从都城到洛水北岸行猎，有时一次田猎的时间达数月之久，反映出田猎这一活动在这时已经成为了一项游离

[1] 杨树达. 积微居金文说·令鼎. 北京：科学出版社，1959：42.

于生产活动之外的武艺形式了。但也正因为他们生活过于腐化、荒于政事，最终导致政权被东夷族首领、神射手——后羿所夺取。

进入商代，出于享乐和军事斗争的需要，田猎更加受到统治者的重视。许多重要的田猎活动商王都要亲自参加，并为之进行充分的准备，这实际上隐含着通过田猎这种游乐和军事操练来震慑异族的性质。这在甲骨文中就有着许多相关的记载。据日本松丸道雄对有关田猎日期的综合统计，商代武丁时无定期，祖庚、祖甲时一般定在十干日的乙、戊、辛三天中进行，廪辛至文丁时大体以乙、戊、辛、壬四天中进行为多，帝乙、帝辛时则大多放在乙、丁、戊、辛、壬五天中进行[1]。实际上这意味着一旬之内可举行三次田猎活动。如廪辛至文丁时是乙、戊两次单日和辛、壬一次双连日田猎，每次田猎后有两天的间休，似与恢复体力有关。又如帝乙、帝辛时是乙一次单日和丁戊、辛壬两次双连日田猎，单日的一次后有一天间休日，双连日的两次后均有两天间休日。田猎日期安排的固定化，很可能出于逸劳有度的考虑，应与通过田猎进行军事武艺训练的劳逸结合安排有关。

由上面的分析可以看出，当时的田猎是有准备并是按计划进行的。田猎的主要手段有追逐、射、戈击、设陷、围捕以及空手搏兽等。在田猎卜辞中不仅有大量的获兽记载，同时还有进攻敌人、俘获车马、拘捕俘虏的记载。这说明当时奴隶主贵族是用杀伤野兽作为进攻假想的敌人，“以田猎习战阵”[2]，或者直接进行征伐。因此，田猎的过程是当时军事武艺训练的重要形式。

除了用于军事训练，田猎活动还是当时统治阶级从事体质锻炼的一种形式。如收录在《甲骨文合集》中的一片甲骨文是这样说的：“贞中子肱疾，呼田于凡。”[3] 文意是中子的胳膊有疾，让

---

❶ 松丸道雄. 殷墟卜辞中の田猎地について//东洋文化研究所纪要：第31册，1963：70.

❷ 罗振玉. 增订殷契书契考释. 上海：东方学会，1925：69.

❸ 郭沫若. 甲骨文合集：第七册. 北京：中华书局，1980：21565片.

他去凡地参加田猎活动，舒展一下筋骨。可见当时人们已视田猎能舒筋活络、调节血气，意识到田猎是一种积极的人体保健的锻炼方法。

由夏至商，虽然田猎这一形式是由生产实践活动发展而来，但统治者进行田猎活动的军事意义却愈来愈浓。夏代国王的田猎尚看不出军事意义，但商代的田猎，由于国王带领大批人马，围追堵截，伏击追杀，这样就逐渐地与行军布阵结合了起来。商朝外围的一些小国，多属处于渔猎时代的部落民族，田猎时还会与其发生利害冲突，爆发战争。因而，后来田猎活动就逐渐演化成一种有意识的练兵、阅兵活动，其军事意义也就愈来愈浓厚，但当时尚未按季节定出不同的专门名称。到了西周，由于军队数量增加，组织也更为严密。军队的编制一般由军、师、旅组成：每旅五百人；每师五旅，两千五百人；每军五师，一万二千五百人。周天子有六军，其余七十一个诸侯国各有三军、二军、一军不等，军队总数量按人口比例算是不小的。这样的常备军，在战争之余进行操练和检阅时，田猎就会成为主要的形式。这样一来，按季节不同而形成的以军事操练为主要目的的田猎名称出现了，并逐渐形成了定制。

商周时期的军队进行田猎时，根据不同的季节有不同的称谓，如中春季节叫春搜，中夏季节叫夏苗，中秋季节叫秋狝，中冬季节叫冬狩。而这分属于四个季节的专用田猎名词一直传至后世，并在后来被纳入了“礼制”的范畴。当时，每次举行田猎训练时，平民中的全体壮年男子都必须参加，这就是《礼记·郊特牲》所说的“唯为社田（为祭社而田猎），国人毕作”。一般来说，这种利用田猎进行的训练主要在农隙举行，并根据时令有不同的规模。《左传·隐公五年》说：“春搜、夏苗、秋狝、冬狩，皆于农隙以讲（武）事也。”《国语·周语上》也说：“搜于农隙，耨获亦于籍，狝于既烝，狩于毕时。”又说：“三时务农，而一时讲武。”韦昭注云：“三时，春夏秋；一时，冬也。”（韦昭：《国语解》）就是说，当时的军事演习和检阅主要在“冬狩”时进行，而春夏秋三季农忙

季节不适于大规模的“讲武”活动。

从上述资料可见，商周时期，田猎作为军事训练活动逐渐制度化。而在田猎活动中，有多种军事武艺的内容，这些活动形式既与军事有关，也与游猎娱乐有关。但这一时期所进行的规模庞大的田猎活动，作为一类军事体育形式在中国古代体育史上还是产生了较大的影响。

五、军队操练与武舞

夏、商、西周时期，用于军事训练的武艺活动，除了前面述及的田猎外，还有颇具特色的武舞。

实际上，这一时期军队士兵的操练与武舞的关系是非常密切的。频繁的战争促使统治者随时保持军队的战斗作风，随时操练军队。这样一来，呼以口令、和以乐节的集体动作就不断地被总结、被提炼，长此以往也就慢慢地演化成了武舞的形式。古文献中所记载的“持干戚以舞”“发扬韬厉以示勇”即指此而言。

其实，就舞蹈而言，早在氏族社会时期就已经出现了，及至夏商，舞蹈活动更为盛行。但这时的舞蹈多用于祭祀仪式和庆典活动。从当时人们留下来的相关资料的描述中我们也能看出，至少在殷商时期，与武舞相关的活动形式就已经出现了。《殷墟文字类编·前编》收录了这样一片甲骨，刻在上面的文字为“庚寅卜，贞，乎品舞，从雨”。对于这条资料，著名古文字学家、北京大学高明教授认为：“关于商代甲骨文与周代铜器铭文中之‘品’字，与‘正’字用法相同，卜辞中经常用作表示征伐之义，故一般学者释为征字。”[1]我国已故著名古文字学家郭沫店先生在其《殷契粹编》中，对1146、1170两片卜辞中的“品’字之考证，也是以“征”字为是。因此，这片甲骨文字所表述的应该是对当时将要进

[1] 崔乐泉. 中国古代蹴鞠的起源与发展. 考古与文物，1991（2）.

行征伐之武舞前的占卜的结果，反映出至迟在商代，用于军队操练的武舞就已经出现了。

《周礼·春官·大司乐》记载："大司乐……以乐舞教国子，舞云门大卷、大咸、大磬、大夏、大濩、大武。"这里的云门大卷、大咸、大磬、大夏、大濩、大武，也就是所谓的"六代舞"，传说为周以前六代之乐舞。其中，《云门大卷》为黄帝之乐、《大咸》为尧之乐、《大磬》为舜之乐、《大夏》为禹之乐、《大濩》为商之乐、《大武》为周之乐。据说前四种为文舞，后两种为武舞。《大濩》表现了商灭夏的业绩，而《大武》则是反映周武王灭殷纣的历史舞蹈，歌颂了武王的显赫战功。

对于表现商灭夏业绩的《大濩》之舞，《周礼·春官·大司乐》郑玄注解说："（商）汤以宽治民，而除其邪，言其德能使天下得其所也。"贾公彦疏："言濩者，即救护也，救护使天下得其所也。"这应该是描写商汤灭夏业绩的武舞。

而《大武》之舞，《礼记·祭统》解释说："朱干（盾）玉戚(斧)，以舞大武。"《周礼·春官·大司乐》之"大武"条下的郑玄注："大武，武王乐也。"这种"大武舞"，又名"武夙夜"，描写了周武王伐纣的战斗历程。《周礼·春官·大司农》载："武王伐纣，至于商郊，士卒皆欢乐，歌以待旦，因称之武夙夜。"《礼记·乐记》更具体叙述了"大武舞"的六段内容："且夫武，始而北出(武王出师)，再成而灭商，三成而南（回师南征），四成而南国是疆（巩固南疆），五成而分周公左、召公右（周公、召公分职而治），六成复缀，以崇天子（颂周王之功德）。"接着，还对"大武舞"的六段乐章加以形容和赞美，指出"大武舞"是"夹振之而驷伐，盛威于中国也。"汉代郑玄注说：夹振者，"王与大将夹舞者，振铎以为节也，武舞战象也。每奏四伐，一击一刺为一伐。"说明将士们手执戈、矛、盾、干，用战斗中的简单攻防动作来舞蹈，以显示胜利的欢乐。"大武舞"后来盛行于周朝，曾被西周以后的学校列为必学的纪念历代"先王"的多种"大舞"之一。

商周的武舞具有一定的实战性，还可以从武王伐纣时的巴渝舞用于战场得到说明。传说周武王伐纣，决战前夕，宿营商郊，将士斗志昂扬，歌舞达旦。歌舞一方面是士气高昂的表现，另一方面也是武艺的演练。《华阳国志·巴志》载："周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》。巴师勇锐，歌舞以凌殷人，前徒倒戈。"在战场上以歌舞击败了敌人，可能就是一边呐喊一边挥舞武器冲锋，其实是实战，使敌人投降。

以周人灭殷为题材的武舞，除了大武舞，还有一种"象舞"。这类"象舞"完全是用军事操练的击刺动作组成的武舞。著名的西周青铜器《匡卣》上的铭文对此有明确的描述："懿王才（在）射卢，作象舞。"把周王亲自参加演练象舞作一件大事记下来，表明了这是以"象舞"的形式训练武士的一次重要集会[1]。

商周时期，人们喜爱舞蹈，从小就学习。尤其是西周时期，此风更甚。由于西周时期的兵器进一步多样化，长兵器有戈、戟、钺、矛、斧、斤等，短兵器有刀、剑等，多为铜兵，形制考究，质地精良，锐利坚固，这些都为当时普及武舞创造了条件。同时，这些兵器也皆有可能成为武舞的重要舞具。而舞蹈与武艺器械技击技能的结合，使得用于军事操练的武舞更具有了武艺器械套路练习的性质。

第二节　朝会与祭礼仪式中的体育

国家出现以后，朝会以及与之相关的祭祀礼仪活动成为了社会生活的头等大事。尤其是主张"国之大事，在祀与戎"的西周，为了维护奴隶主内部的统治秩序，无论是在朝会、宴乐，还是在进行祭祀的仪式上，都涂抹上了许多礼、乐的色彩。而这些带有礼、乐色彩的大型社会活动，逐渐地演化成了一种带有程式化特点的仪

[1] 中国社会科学院考古研究所. 殷周金文集成. 北京：中华书局，1984-1994：5432.

式。在这些仪式活动中，处处向我们传递着颇具体育特色的活动内容。这一时期，最具代表性的就是对后世体育活动体系化形成产生重大影响的礼射与乐舞。

一、礼射活动

带有礼仪性质的射箭活动，在这一时期，尤其是西周时期发展得最为完善。西周的礼射，按等级从上至下分为四种，即大射、宾射、燕射和乡射。每种都有着严格的规定，不同等级的人必须严格遵守，不得僭越。而统治者之所以制定如此严格的“礼射”，其目的正如《礼记·射义》所强调的，在于“明君臣之义”“明长幼之序也”。显而易见，礼射是奴隶主阶级用以进行礼治教化的一种手段，但礼射活动本身而言，还是具有 -定的练武、健身和体育教育作用的。

(一) 大 射

大射之礼专为周天子而设，西周时期，凡举行盛大祭祀之前，都要在射宫举行大射礼，以射术的优劣来选定诸侯贡士中可以参加祭祀的人。关于周天子举行的大射礼，《仪礼·大射仪》记载甚详，而郑玄在《仪礼·大射仪》的注解中说：“大射者，诸侯将有祭祀之事，与其群臣射以观其礼，数中者得与于祭，不数中者不得与祭。”

除了周天子，当时的诸侯、卿大夫亦可行大射之典，但他们举行大射的典制与周天子是不同的，以此来表示等级之分。具体的区别是：天子大射用三侯（侯，即箭靶，靶中央为“鹄”，占靶中间面积的三分之一），即虎侯、熊侯和豹侯。其中，虎侯为周王自射之用，诸侯射用熊侯，卿大夫以下射用豹侯。诸侯举行大射用二侯，即熊侯和豹侯。其中，诸侯所射用熊侯，群臣所射用豹侯。至于卿大夫举行大射，只须用一侯，即以麋为饰的豹侯，也叫麋侯，并且是卿大夫与其下臣共射。除此之外，远离京畿的诸侯，因是

"远尊"的缘故，在行大射礼时也可以用三侯。但三侯所饰之皮与周天子是不同的，其中畿外诸侯自射用的大侯叫做熊侯，而助祭的群臣们所射之侯，则为糁侯和豻侯（图6）。

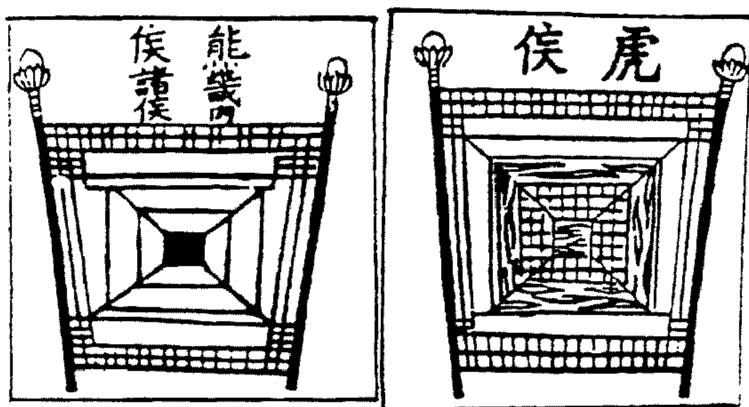


图6　射礼仪式中周天子所用虎侯及畿内诸侯所用熊侯
（引自：宋·聂崇义. 新定三礼图. 北京：清华大学出版社，2006）

根据《仪礼·大射仪》等古籍的记载，周天子举行大射时，参加者无论尊卑，每人皆用四矢，并有各种执事官员到场各司其事。其中，梓人，负责布置侯架，并将鹄缀于皮侯的中央；司裘，专门为参与大射者供应三种侯，并在侯的中心设置鹄的；射人，掌管射法、制定射仪，并负责排列射箭的顺序。周王行射的时候，命令背负侯的人离开侯；司弓矢，举行大射时，供给足用的弓矢与钳矢的夹子；大司马，给参加礼射的诸侯排列次序；车仆，给唱获者（验、报靶员）提供蔽矢的防护用具；大司乐，在周王出入时，负责命令"乐人"演奏《王夏》之乐，行射的时候命令"乐人"演奏《驺虞》乐；大师，率领群瞽朗诵歌诗以配合射箭之礼的节奏；钟师，负责奏乐的乐工；司射，负责观察射者是否射中应射之侯（如诸侯须射熊侯）；大史，负责计算射中箭靶的矢数（有下士一人，并有四人在侯的两侧观察箭矢是否设中箭靶）；司常，供给唱获者所持之旌旗；服不氏，待射中靶后举旌旗唱获者；射鸟氏，负责从侯上取回射中的箭矢。

早在两千多年以前，这种有一定规模、程序、制度和严格细致分工的射箭活动的出现，对后来中国古代体育的许多活动形式走向体系化产生了重要影响。这种"规则完备"的"体育竞赛"活动，

在当时的世界上也是罕见的。

（二）宾　射

这是一种因诸侯来朝而举行的天子与诸侯同射之礼。行射地点在王庙。周天子射五正侯（因侯上加绘五彩，亦称五彩侯），喻示着以文德接待远方来客之意；诸侯同射用三正侯；卿大夫同射用二正侯。在近畿以外的诸侯、卿大夫也有宾射之礼，只是周天子用三侯，而诸侯用二侯，至于卿以下则皆用一侯。行宾射礼时，也有各种执事官专司其事。如梓人、服不氏、缮人、钟师、大师、司常等，与大射时的分工及职责大致相同。宾射在天子诸侯中行之，则为宾射；而在庶民中行之，则为乡射。虽因尊卑之别有所不同，但其用意大体相似。

（三）燕　射

燕射是天子与群臣宴饮、娱乐时所行的射礼。举行燕射的地点为路寝庭（即诸侯朝拜天子前所等候的庭堂）。举行燕射的目的主要是慰劳使臣。待周天子与群臣饮酒或脱履升堂后即开始行燕射之礼，因此这种燕射实际上属于娱乐活动，较大射和宾射在严肃程度上稍逊。不过，燕射因周天子参加，所以其繁文缛节与诸多执事官等和大射礼是大致相同的。

举行燕射时，周天子射熊首兽侯，诸侯射麋首兽侯，卿大夫射虎豹首兽侯，士射鹿豕兽侯，并有乐师率领众射者跳起弓矢舞。各种执事官如辟人、司弓矢、缮人、太仆、小臣、乐师等均各司其事。燕射之礼，从周天子以至士，都可行之，可见当时的射箭活动是非常普遍的。

（四）乡　射

乡射礼是在乡饮酒的时候举行的一种射礼，来为宴享娱乐助兴。《礼记·射义》记载说："乡大夫之射也，必先行乡饮酒之

礼。”所谓乡饮酒之礼，就是聚集一乡之人进行宴享，在习礼过程中兼以习射。举行乡饮酒之礼的日期有两种：一种是三年一度者，即乡学生卒业而出仕时举行。在举行过程中，乡大夫为主人，乡之父老为宾客。其中，最老而知礼节者为上宾，余为众宾；另一种是一年二度者，即在春秋二季举行，州长以乡饮酒礼聚集民众于州序。这种乡射礼因是在庶民中间举行的，所以对民间习射的影响较大，反映了射箭活动在当时社会活动中的突出地位。

西周的礼射，虽然因周天子和地方诸侯、卿大夫地位的差异而分为不同的等级和形式，但以上四种礼射在举行仪式时，所有的步骤和进行的方式是大体相同的。一般情况下，行射礼主要有四个步骤：

首先是“戒宾”，即由“司马”宣布规则和注意事项。其中有五项要求，即“一曰和，二曰容，三曰主皮，四曰和容，五曰兴舞”（《礼记·射义》）。“和”即所谓“内志正，外体直”，指参加射箭的人，必须心平志正，气宇轩昂，是对礼射者的仪表要求；“容”即所谓“进退周还必中礼”，要求射者的一举一动，不仅要遵循统治者所制定的道德教条，还要遵守整个赛场纪律；“主皮”要求射者射中箭靶，不能“射获”（指误中他人）与“猎获”（指箭矢脱靶）；“和容”指礼射第二轮须配乐，要求射者以音乐为节，与音乐合拍，进退周还；“兴舞”即指在射箭完毕后，要在舞师的带领下跳弓矢舞。

其次是“示射”，即选出三对品德高尚、技艺精熟的选手，由司射教射，给大家演示，讲清楚什么是“内志正，外体直”、怎样才算“进退周还必中礼”（《礼记·射义》）等礼射的竞赛要求和比赛规程。

第三是“竞射”，即由宾党（客队）与主党（主队）分朋对抗。按参加者的等级、身份，分别编成两人一组进行比赛。比赛共两轮，一轮一人发四矢。第一轮，主要以射中箭靶的多寡计成绩，即所谓“主皮”；第二轮，加进音乐，主要以合节拍情况定优劣，即

所谓"和容"。成绩按党累计，每轮分别计胜负。

最后，凡参加比赛者，在舞师的指挥下，跳起"弓矢舞"。整个射礼在音乐舞蹈的热烈气氛中结束[1]。

盛行于西周的礼射活动，推动了射箭活动的发展，使射箭活动在一定程度上从军事训练的形式转向了竞赛性的体育活动。而竞赛的规则，也推动了射箭活动的规范化，促进了弓箭等器具的改进，提高了制作技术。射礼的普及提高了射箭活动的社会地位，使射箭成为统治阶层不可缺少的一项活动内容。但是，由于礼射主要的目的是为礼制服务，且自始至终受到了尊礼思想的严重束缚，所以，当平王东迁、"礼崩乐坏"之时，礼射也就失去了原来练武的意义，徒具形式，变成了花架子而逐渐走向衰亡。

二、乐舞与祭仪舞

夏商时期，在朝会、誓师、庆典、宴会，特别是祭神问卜等场合，差不多都要以舞蹈相伴。由商至西周，奴隶主贵族更加重视舞蹈，并利用舞蹈作为礼治教化、维护奴隶主统治秩序服务的工具。尤其是西周，乐舞极为丰富。

当时的舞蹈，在功能上主要分为祭祀、庆典和欢娱宴乐这样几种。从形式上分，主要有大舞和小舞，而且大多伴以乐节，是在"乐"这一总的名称下分门别类进行的。为了适应当时社会各方面的需要，舞蹈的内容分成了文舞与武舞两大类。在文舞和武舞之外，又出现了乐舞、歌舞以及巫舞等不同的形式。这些舞蹈在不断融合与发展的过程中，成为了后来艺术舞蹈和体育舞蹈的共同渊源。

（一）乐　舞

乐舞，是奴隶主贵族在朝会、祭祀礼仪和宴乐等场合进行的一

---

[1] 熊晓正．明礼仪知进退的射礼．体育文史，1984（2）．

类舞蹈。这种舞蹈主要为文舞，由于它具有广泛的适应性，并在形成与发展过程中吸收了各地大量乐舞的因素，因而其内容日益丰富。

夏代的乐舞已很发达，相传奴隶制时代的第一个统治者夏启即位十年，就舞过“九韶”。这时的舞“九韶”，并不是用来歌颂舜德的传统乐舞，而是供启欣赏取乐的表演节目。为了宣扬这种异乎寻常的演出，还造出了一个“启上三嫔于天，得九辨与九歌以下”的神话。启从天上取得仙乐，回到人间，在“天穆之野”（或作“大乐之野”）演出了“九韶”，景象颇为壮观。《竹书纪年》卷三载：“十年帝（夏启）巡狩，舞‘九韶’于天穆之野。”这一传说并不一定是事实，但在历史上，夏启把乐舞享乐作为自己奢淫生活的一个组成部分，则是有着一定历史根据的。透过这一点，我们知道，至少这些令夏启心醉并经过各式各样整饰、编排有序、场面宏大的“九韶”之乐舞，已经是一些经过艺术加工，具有一定欣赏价值的表演性舞蹈了。

到夏朝的末代统治者桀时，供奴隶主娱乐的乐舞又有了很大的发展。相传在桀的宫中，有“女乐”三万人，早晨，她们作乐歌舞的声音甚至传到了大街小巷。《管子·轻重甲》载：“昔者桀之时，女乐三万人，晨噪于端门，乐闻于三衢。”这可能有些夸张，但这些乐舞“演员”，必定是经过一定训练，掌握了一般人未能掌握的技艺，能表演一般人难以表演的音乐舞蹈则是可以肯定的。她们可以说是我国历史上最早的专业音乐舞蹈家。

除了夏王朝自己创作的乐舞外，每逢四夷来朝时，乐舞的交流也是必不可少的。据《竹书纪年》载：“后发即位，元年，诸夷宾于王门，诸夷入舞。”（《后汉书》卷八十五《东夷列传第七十五》注引《竹书纪年》）又“少康以后，世服王化，遂宾于王门，献其乐舞”（《后汉书》卷八十五《东夷列传第七十五》）。说明早在夏代，舞蹈已经成为朝廷重大仪式的内容了。而这些史料提示我们，华夏族的乐舞是在与少数民族乐舞的互相吸收和融合过程中发展起来的。

商代的乐舞更为盛行，尤其是表演性舞蹈得到了较大的发展。表演性舞蹈仍主要是供奴隶主娱乐欣赏的。伴随表演性舞蹈的发展，还出现了从事乐舞活动的专业艺人。如甲骨文卜辞中的“舞臣”，据史家考证，就是具有奴隶身份的专业舞人。乐舞奴隶除供奴隶主娱乐外，有时还参加祭祀或其他乐舞活动。卜辞中有“贞，呼取舞臣廿”的记载，就是叫二十个舞臣来参加祭祀活动的证明[1]。另一片卜辞中有“今日众舞”刻辞，“众”本是从事农业劳动的奴隶，这则卜辞证明，商人举行祭祀活动时，有许多人参加，连生产奴隶也被叫去参加舞蹈[2]。

在甲骨文中，还经常见到有关善舞者的记载。其中一片卜辞是这样记载的：“贞呼多老舞。”“贞勿呼多老舞。”[3]文中称“多老”，说明商代的乐舞是很普及的，而且这些从事乐舞者，因长年舞之蹈之，活动锻炼，已经成为社会上年事很高的长者，并受到社会的尊敬。

西周的乐舞，更具有系统性，也更加完善。西周建立以后，周公以征服者的姿态，把各族的乐舞征集起来，根据自己的意图，创作、整理了包括纪念他父兄创建周朝灭纣大业的辉煌乐舞《大武》在内的“六代之乐”。这些乐舞被加以集中、整理、规范成一个整体，作为国家的礼制，用于祭祀、庆典等活动。很明显，这正是西周王朝借助礼乐这一传播形式，向全社会广泛传播自己思想观念的一种重要策略。在这一策略中，强调乐舞的理性精神和政治教化功能，借以宣扬周朝天子是“德配圣王”的正统，并且将其作为权威的一种象征；强调乐与礼的结合，使之和表现社会伦理的政治观念、典章仪制紧密联系在一起，从而使乐舞成为一种重要的统治工具。这一方面反映出当时的社会上层已经从长期的实践中，更深入

❶ 董作宾. 殷墟文字乙编上中辑. 北京：商务印书馆，1949：2373片.

❷ 董作宾. 殷墟文字甲编//小屯：河南安阳殷墟遗址之一. 第二本. 北京：国立中央研究院历史语言研究所，1948：2858片.

❸ 中国社会科学院历史研究所. 甲骨文合集. 北京：中华书局，1979-1980：16013片.

地认识到了乐舞对人的思想感情、意识品行所发生的巨大感染和影响，另一方面也反映了我国传统乐舞理论中的片面性。但从早期体育的发展特点来讲，这一时期所盛行的乐舞形式和特点，还是对早期体育内容与形式的丰富发展起到了相当大的推动作用。

（二）巫　舞

奴隶社会的巫舞是从原始社会后期继承而来的。原始社会的宗教是自然崇拜，属多神教，从属于宗教活动的原始舞蹈也多是属于自然崇拜的舞蹈。

商与西周时期，以自然为崇拜对象的原始宗教逐渐向反映政治、经济的一神教过渡。因为随着社会的发展，出于社会矛盾的多样化以及巩固政权的需要，统治者需要借助宗教的神权（如天、命、神、鬼，等等）来加强自己的统治。于是夏代尊命，商代尊神，处处、事事求神问卜，这样一来，作为神之代言人的巫的社会地位大大提高了。在统治者祭祀和问卜时，常由巫或祝丁主持，他们一般都有较高的舞技。于是，这些巫或祝丁在祭祀等仪式上所跳的舞蹈——“巫舞”，也就逐渐为社会所重视，并逐渐有了专门传授。

巫师所跳的舞蹈有着较深的含义。因为在巫师看来，鬼神也同人一样，具有吃、穿的欲望，也有喜怒哀乐。因此每逢祭祀、请神都必须上供以满足鬼神的食欲，跳舞则是取悦于神，讨鬼神的喜欢。而跳舞则必须有手足的动作，通过手足的舞蹈动作，一可以悦神，二可以表达感情，三可以表示神力。“巫舞的手势就是在举行祈祷祭祀礼仪时作为人与神、神与鬼、鬼与人相互沟通的媒介，传达信息的外在符号，表达思想感情和意图的图像标记。”[1]由此看来，巫师跳舞主要的目的是悦神，也是沟通与鬼神的桥梁，是巫师活动所不可缺少的手段，因此巫师必须能歌善舞。

由于巫舞特殊的社会地位，它在商、西周时期受到统治者的极

[1] 周冰，曾岚. 试析楚巫舞的手势. 舞蹈艺术，1984（2）.

大重视，许多资料中都可见到有关巫舞的记述。

殷商时期，由于占卜风气的盛行，巫的地位是很高的。巫在占卜、请神或其他宗教活动时，常常边歌边舞。在这些“巫舞”中可能有些高难度的舞蹈动作，是特有的传统技巧。如果再加上一些装神弄鬼的花招，不经过相当的训练是无法掌握的。于是，便增强了“巫舞”的神秘感。

商代的巫舞及其他宗教祭祀舞十分兴盛。《礼记·表记》载：“殷人尊神，率民以事神。”可以想见，当时的宗教祭祀舞蹈场面盛大，人数众多。在甲骨文中还经常见到巫人跳舞求雨的记载。如《殷虚书契》中收入了这样一则卜辞：“今夕奏舞，生从雨[1]。”意思是今晚用巫舞请天神降雨，果真有效，天终于下雨了。说明巫舞在当时的地位是极为重要的。

到了西周，随着礼治的进一步发展，祭祀巫舞被礼仪化，并开始形成节日习俗。每逢节日，巫觋们跳起舞蹈，以驱鬼除灾，祈祷幸福。《礼记·郊特牲》记载：“天子大蜡八。”就是说，年终天子大祭八神。即在年终除夕时跳祭礼巫舞以祀八神，其目的就是为了驱鬼。在《礼记·月令》中，还有这样的记载：“孟冬之月……腊先祖五祀。”这是指把田猎所获得的禽兽拿来祭先祖及五祀之神。这时，在这些祭祀活动中，巫觋都要跳巫舞以祈祷。

总之，夏、商、西周时期的巫舞，是当时舞蹈活动中的重要内容。根据民族学专家的研究，巫舞作为一种巫教性舞蹈，既有巫师在请神或其他宗教活动中跳的巫师舞，也有包括自然神舞、图腾舞、社会神舞和祖先神舞在内的神舞；既有在祭祀活动中专门跳的祭祀舞，又有在祈求巫术、驱赶巫术仪式中跳的巫术舞，等等[2]。尤其是巫术舞，是一种对后世影响较大的巫舞，像流传于后世，以驱鬼除灾、祈神祭祀为目的的“傩舞”，就是在腊月进行的一种驱除疫鬼并

---

[1] 郭沫若. 殷契粹编. 北京：科学出版社，1965：744片.

[2] 宋兆麟. 巫与巫术. 成都：四川民族出版社，1989：345.

伴有巫舞的仪式。《吕氏春秋·季冬》有“命有司大傩”的记载。高诱对此作注：“大傩，逐尽阴气为阳导也。今人腊岁前一日击鼓驱疫，谓之逐除是也。”这种舞蹈多在当时的冬季、春季进行，其时，“击鼓大呼，驱逐不祥。”这种风俗习惯一直流传到后世，直到近代的少数民族驱鬼仪式和传统的体育活动中，我们还能找到它的踪迹。

（三）歌　舞

由氏族社会演化而来的舞蹈，丰富多彩，形式多样。但除了在严肃的祭祀等仪式中进行的舞蹈外，一般的伴以歌唱的舞蹈是流行较广和较为普及的一类，这就是歌舞。这类歌舞流行于社会的各个阶层，最早均为抒发内心情感的方式。《毛诗序》曾有着这样的描述：“……嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”说明了歌舞在民间集会、劳动之余的娱乐场合常常是不可缺少的。前述甲骨文卜辞中曾经出现了许多用于求雨的大型舞蹈的记载，但有些也不仅仅用于求雨，有时还是节日里进行的平民舞蹈活动。如甲骨文卜辞中有这样的记载：“其作龙于凡田，又雨。”[1]“十人又五□□龙□田，又雨。”[2]前者是在田中作土龙求雨，后者则是十五个人与土龙连在一起求雨，这是以跳龙舞的形式来求雨[3]。这种求雨的龙舞使人联想到长长的一排人将龙形舞起来的形象。这种龙舞既是一种用于祭祀的舞蹈，同时也是当时广大平民用于娱乐的一种舞蹈。正如后世的龙舞，既用于求雨，又是节日中引人注目的表演一样。祭祀活动有时甚至连续举行几天，这就向我们揭示，这种祭祀活动并不仅仅是敬神，而是包含了群众娱乐、相互交流情感的因素。这些舞蹈都是广大奴隶们所创造的，并且在不同时代，按照不同的社会需要，应用在不同的场合，代代

[1] 中国社会科学院历史研究所. 甲骨文合集. 北京：中华书局，1979-1980：29990片.
[2] 商承祚. 殷契佚存：附考释. 南京：金陵大学中国文化研究所，1933：219片.
[3] 王克芬. 中国舞蹈发展史. 上海：上海人民出版社，1989：34.

传袭，渊远流长。

西周时期的舞蹈是在夏商以来舞蹈的基础上形成的，它按一定的形式、一定的内容、一定的职能有了明确的分类，且自成一个体系。当时的舞蹈大体可分为祭祀庆典的舞蹈和欢娱宴乐的舞蹈两种。前者用于大型的祭祀活动、庆祝活动和朝觐会盟活动，如祭祀天地祖宗、各国诸侯朝见周天子等，一般是在严肃庄重的场所进行。至于后者，则主要用于宴飨之余、交谊之间，以及一般的乡村典祭，往往是在比较松散自由的场合进行，且多是伴歌伴舞。这部分乐舞即所谓散乐野舞，如弓矢舞、韎舞等。有的属“正礼将终而燕”的余兴之舞，有的属“东夷之乐”的少数民族的土风舞，有的属“以盛其喜乐之气”的民间传统舞蹈。它们主要流行于人们日常生活之中，作为一种文体活动存在。这些歌舞可以说具有一定的广泛性，是一类大众化的歌舞形式。但是，在西周这一特定的礼仪盛行的社会历史文化环境下，在浓厚的礼仪制度的影响下，民间自发性歌舞的发展还是受到了一定的限制，而以强化礼仪性为主要目的的教化性舞蹈，成为当时统治者所推崇的主要舞蹈。但在其后的春秋战国时代的社会大变革中，随着整个社会的“礼崩乐坏”，民间歌舞重新兴盛了起来。

第三节　学校中的体育教育

根据文献记载，夏、商、西周时期已经出现了类似后世学校的“校”“序”“庠”这种初具规模的一类教育机构。《孟子·滕文公上》曾有这样的记载：“设为庠序学校以教之。庠者，养也；校者，教也；序者，射也。夏曰校，殷曰序，周曰庠，学则三代共之，皆所以明人伦也。”但夏商两代的这种机构尚不足视为正式的学校，到了西周，出现的学校则集前代之大成，从地方到中央，从小学到大学，已经形成了比较完整的体系。这些学校既是当时的教育机构，又是习武的重要场所。当时学校的类型主要分为“国学”

和“乡学”两种。“国学”由中央直接管理，专为统治阶级贵族子弟而设；“乡学”则由地方管理，是专为统治阶级下层子弟而设。西周的“国学”教育包括德、行、艺、仪等，具体的科目是礼、乐、射、御、书、数。其中的乐，是音乐、诗歌、舞蹈等。礼则为“严肃形之外”的礼仪教育。射和御既是军事技术，也具有锻炼身体的作用。因此，在三千多年前学校教育中的射、御、礼、乐等，已经带有明显的体育特征，学校教学中已出现了“体育”的内容。

一、习 射

自夏代设立学校开始，射就是其中重要的教学内容之一。这一点我们可以从夏代所设“校”的原意窥知一二。“校”，原有养马之意，也就是说，畜牧、驯马、骑射正是这时学校的主要教学内容。尤其是习射，是学校最主要的教学内容，因为射是生产和军事活动中最关键的项目，每一个青少年都必须学会。

殷商教育承袭夏代，习射成为巩固奴隶制度的法宝，为统治者所重视。学校将习射作为教学内容之一。商代统治者多征伐，对外扩张，对内镇压，又好田猎，故特别重视射、御等军事体育的教育。庠、序等学校都以射、御教育为主，甲骨卜辞中有很多记载。如发现的殷商卜辞中就记载有武将在庠教射的情况，有时受令同时教三百射手习射[1]。而安阳小屯发现的骑射遗迹，更能说明当时对射御的教练已经存在[2]。

此外，甲骨卜辞中有“教戎”“教戒”的记载，其中有一条卜辞这样记载：“丁酉卜，其呼以多方小子小臣其教戒。”[3]这里的

---

[1] 陈梦家. 殷虚卜辞综述. 北京：科学出版社，1956：512-513.

[2] 石璋如. 遗址的发现与发掘：丙编·殷墟墓葬之二：中组墓葬//小屯：河南安阳殷墟遗址之一·第一本. 台北：“中央研究院”历史语言研究所，1970.

[3] 郭沫若. 殷契粹编. 北京：科学出版社，1965：114.

"教戒"，很明显是以习射为代表的体育教育训练活动。当时学校的习射还要配以乐舞，乐舞也要执干戈表演，这又成为学校礼仪教育中的一门课程。

西周时期，弓箭是主要的武器。《周易》说："弧矢之利，以威天下。"所以统治阶级非常重视射箭，除军队的射箭训练外，还把射箭作为学校教育的一项重要内容。为适应巩固奴隶主贵族统治的需要，西周建立之后，曾"制礼作乐"，推动奴隶制社会政治和文化制度达到一个新的阶段，但这并未改变西周主要是依靠军事统治的种族奴隶制国家这一事实。西周初年，为了巩固政权，镇压新征服奴隶的反抗和叛乱的其他氏族，亟须扩充军队，加强军事教育，所以统治阶层要求贵族子弟成为"执干戈以卫社稷"的武士。贵族如果生了男孩，就在门左悬挂一张弓，表示贵族子弟将来的职责就是用武力保卫奴隶主贵族的国家（《礼记·射义》）。

西周学校教育的重要任务是练兵习武，把贵族子弟培养成国家的军事骨干，所以学校教师起初也多由军官担任。而"师"的称号本就属于军官，如指挥牧野决战的周军统帅吕尚称"师尚父"，他的正式官职是"大师"。西周前期任王宫小学教师的"师氏""保氏"，都是担任王宫警卫的高级军官。派他们任小学教师，目的就是要对年幼的贵族子弟进行初步的武士训练。

设于城郊的大学辟雍（亦作璧雍）和泮宫，起初就是一种军事学校。它们是厅堂式的建筑，四面敞开没有围墙，主要是习射的地方。西周打仗仍以车兵为主力，习武也以习射为主，所以这种厅堂式建筑物又名"射宫"。建筑物三面有水泽环绕，仅一面通向陆地，因此又称"泽宫"。水泽对面的大片森林是室外习武的地方。贵族子弟就在水泽中射鱼射鸟。大学的环境好像一个大猎场，但这里的打猎，不是为了生产，而是一种实战训练。天子定期在辟雍中举行祭祀大典，而在举行祭典之前，要先行射礼，其中除了演习祭祀礼仪外，主要是进行射箭比赛，选拔武士，大学生也参加。比射时，"司射"（指挥和教练员）腰悬木棒，先作示范表演，称为"诱

射”，然后分组依次比赛。学生射法不中程式要受体罚，官员射不中目标不能参加祭祀，足见贵族对习武的重视。当时服兵役是从十五岁开始，正是上大学的年龄，所以一切军事活动，大学生都有可能参加。周代铭器中，周康王时的《麦尊》《师汤父鼎》，周穆王时的《静簋》，都记载了周天子亲临学宫，率领群臣在璧雍演习射箭，优良者给予奖赏。铭文中的“大池”“学宫”“射庐”“璧雍”，都是大学的代称[1]。

西周统治者对射箭的高度重视直接影响到当时的教育制度。射箭比赛有一整套繁琐的礼节仪式、严格的等级规定和规则方法。射箭比赛时，一切行动必须按照规定的礼节，内心的思想意识要正确，身体的姿态要端正，态度、情绪要良好。通过射箭比赛的这些表现，可以观察一个人的道德品质，即“射以观德”，而且，“事之尽礼乐而可数为以立德行者，莫若射”（《礼记·射义》），认为射箭比赛是培养道德品行的最好教育。射箭比赛时还有音乐伴奏，要求“循声而发”，按照音乐的节奏射出去。因此，西周的射具有体育的性质，并有一套系统化的射法，后人对其进行了总结，成为“五射”。后代关于“五射”的解释甚多，说法各异，而明人李呈芬《射经》一书对此的解释较为合乎射箭的特点。

一射为“白矢”。《射经》称：“白镞至指也，此弯弓之法，所谓彀率也。”其意是说，弯弓时要拉满弓，要使箭头拉至接近托弓手的手指部位。重在训练开弓的臂力。

二射为“参连”。《射经》称：“先发一矢，三矢夹于三指间，相继拾发，不至断绝。此注矢之法也。”这是持箭连射的方法，其意是说，第一箭射出之后，夹于三指之间的后三箭相继射出。重在训练发射的速度。

三射为“剡注”。《射经》称：“谓矢头剡处直前注于侯，不从高而下，即谚所谓水平箭。此发矢之法也。”这是瞄准的方法，

[1] 张惠芬，金忠明. 中国教育史. 上海：华东师范大学出版社，2001：32.

其意是说，矢镞入箭靶时，须箭羽颈部高，箭头低，使箭镞以水平方向穿透箭靶。重在训练射力猛锐，使箭能贯物而过。

四射为“襄尺”。《射经》称：“襄，平也；尺，曲尺也。谓平其肘，使肘上可置杯水。盖架弦毕便引之，比及满，使臂直如矢也。”这是拉弓的姿势，其意是说，在拉弓时，手臂要保持直曲如襄尺，拉弓的臂要保持水平。重在训练发射的平稳度。

五射为“井仪”。《射经》称：“开弓圆满，似井形也。”这是射箭准确度的要求，其意是说，弓要拉满呈圆形，连射四箭皆中靶并成“井”字形状。重在训练射箭之准确。

这是西周时期学校学生习射技能中必须掌握的“五射”要求。从这五项标准可以看出，其内容不同，要求也不同。除从实践角度进行教学外，还含有礼仪的内容。“五射”的具体内容便是当时学校教授射箭的细节和过程，从拉弓、瞄准、发射一系列的技术要求看，学校习射，在技术上与军中的射箭没有什么区别，但学校非常注意礼仪和道德教育，并强调射箭要有良好的心态与身体姿势。只有这样，才会没有心理负担，姿势正确，取得好成绩。

二、习　御

御，作为一项习武的科目，也是学校设置的课程之一。根据考古发现，夏代就已经出现了车子[1]。至商代，由于车子开始用于战争，尤其是商代后期进入车战阶段后，商代学校中开始出现了“御术”的教学。

夏、商、西周尤其是商代后期以后，射和御是联系在一起的，因为那时的打仗是用战车，在四马拉的战车上有三个甲士担当着击战的重任，同时甲士又多是由奴隶主担任，因而御和射在当时就成

[1] 中国社会科学院考古研究所. 中国考古学·夏商卷. 北京：中国社会科学出版社，2003：123.

为了奴隶主的必修课程。

西周时期，御车之教已经很成熟了。《列子·汤问》记载了造父跟泰豆氏学习御车之术的故事。泰豆氏是一位有名的驾御教师，造父不远千里去投泰豆氏门下学御，但泰豆氏并未教他如何驯马，如何赶车，却教他在梅花桩之间穿来穿去。梅花桩之间仅可容身，稍一不慎就碰得皮破脸肿。造父坚持按照师父的指点去做，经过勤学苦练，可以在木桩之间自由来往了。泰豆氏看了造父的进步，很是高兴，就告诉造父说：赶车子就是要心手合一，眼睛不看马却能知道马奔驰的情形；手里握着六根辔头，心里想到哪里，手中的辔头就按心里想的指挥，这叫得心应手，只有这样，才能成为一个好御手。由于驾车是一项很复杂的技术，既要灵敏和机智，又要有相当大的臂腕力量，才能使六辔在手，指挥如意，因而，"御术"在当时的学校教育中受到了较高的重视。

"御术"除了在生活中得以发挥外，同时在驾驰战车中有更为广泛的应用。西周时期的战争以战车作战为主，一国武力的大小，常以战车的多寡为标准，所以有"千乘之国"的说法。每辆战车用四匹马牵引，车上有甲士三人，一人在前驾车，后面左右各站一人。左边持弓箭的射手，是主要战斗员，也是一车的指挥员；右边的持矛击刺，并负责跳下车排除障碍。另有车甲士七人在车旁步行，以备替换车上的甲士。此外，每辆战车还附属有步兵数十人，随同作战。当时战车上的车甲士都是奴隶主贵族，步兵则是"国人"（非奴隶主的自由民）。奴隶主既是军队的指挥者，也是军队的主力，因此，他们必须锻炼身体，掌握射御军事技术，他们的子弟在学校中也要受射御的训练，也就是军事体育。

当时，学校进行"御"的学习和训练主要包括五种技术，称为"五御"。根据《周礼·地官·保氏》郑玄注的解释，这五种驾车的技能包括"鸣和鸾""逐水曲""过君表""舞交衢"和"逐禽左"。

一御是"鸣和鸾"。和、鸾是车铃的名称，和铃系在车的轼上，而鸾铃系在车的衡上。车行时，要使和、鸾二铃音响谐调。强调的

是驾控马的本领。

二御是“逐水曲”。意指驾车要依逶迤曲折的水道疾驰而行，并始终不坠于水中。强调的是驾车要善于随机应变。

三御是“过君表”。即御车从仅容车身的辕门直入并安全通过时，要中而不偏，准确而不相碍。强调驾车技术准确的冲击能力。

四御是“舞交衢”。意思是驾车行驶在交叉道路上时，车子转弯、旋转要恰似舞蹈轻盈适度，并合于舞蹈节奏。强调驾车疾驰时马匹与车之间的协同能力。

五御是“逐禽左”。意指驾车打猎时，要驱车拦击禽兽并使车的左侧向着禽兽，以便于君王箭射禽兽，而用于战场则便于发挥弓箭的威力。强调驾车技术的灵活性。

“五御”都是基本的御术，它既要求御者熟悉马的脾性，掌握御法，又要求御者有胆识，根据不同的情况交替使用驾驶方式。这对人的智能、体力和胆略都是很好的锻炼。

此外，古代典籍中还时常讲到战车甲士的“乘车”技能，即跳上战车的技能。《左传·僖公三十三年》记载，公元前627年，秦国去攻打郑国，军队路过周天子都城北门的时候，战车上的甲士“左右免胄而下，超乘者三百乘”。战车上的左右甲士脱掉头盔下车，这是表示对周天子的尊敬；而三百辆战车的甲士跳上战车前进，则是显示他们的武勇和超乘技能。御术，实际上包括驾车技术、射箭本领、长矛技能和全副武装跳下和跳上战车的技能，对身体运动能力的要求是很高的。学校中御术的训练，必然包括身体运动能力的训练，这也是当时御术的一大特点。

三、习　舞

舞，属于乐的教育，但在古代也具有体育的意义。当时，无论是祭祀还是庆典活动，都要献舞。乐舞的用途极为广泛，因此学校必须设有乐舞教育一科。《礼记·内则》记载说：“十有三年，学

乐、诵诗、舞《勺》。成童（十五岁）舞《象》、学射御。二十而冠，始学礼，可以衣裘帛、舞《大夏》。”就是说，学生十三岁舞《勺》，十五岁舞《象》，二十岁舞《大夏》。这里的《勺》《象》《大夏》都是舞的名称。其中《勺》是文舞，是徒手或持羽、旄等轻物的舞蹈，运动量较小；《象》《大夏》等是武舞，是手持盾、剑等武器，做击刺等动作，为一类象征作战情节的舞蹈，运动量较大。《礼记·文王世子》说："春夏学干戈（武舞），秋冬学羽籥（文舞）。”可见，贵族子弟在接受教育时，有较为严格的季节次序。舞蹈有一定的运动量，具有锻炼身体的作用，这在我国古代已有所认识，并早已被应用于学校教育中。如荀子曾说："听其《雅》《颂》之声，而志意得广焉；执其干戚，习其俯仰屈伸，而容貌得庄焉；行其缀兆，要其节奏，而行列得正焉，进退得齐焉。故乐者，出所以征诛也，入所以揖让也。征诛揖让，其义一也。”（《荀子·乐论》）可见，乐舞可以培养人的组织纪律性和良好的品德。

周代学校的舞蹈不仅是娱乐工具，也是宗教工具、教育工具，承担着社会生活中的多种功能，具有极强的功利性。作为娱乐工具，既能自娱，也能娱人；而作为教育工具，包含的内容更是多方面的，如氏族历史、生产劳动、战斗技能、伦理道德、强身健体甚至性的知识，等等，都曾是舞蹈教育的内容。说明在当时的学校习舞教育中已具有较高的文化教育思想与实践。

西周时的乐舞教育，已经达到了比较成熟的阶段。当时的乐舞教育大体上分两类：一是“小舞”，一是“大舞”。

（一）小　舞

西周初年制定的“小舞”，又称六小舞，是教育少年“国子”（年未满二十岁的贵族少年子弟）的必修课，由“掌国学之政”的乐师任教。由于“小舞”同时也是周代著名的祭祀舞蹈，因而在学校教育中尤其受到重视。“小舞”以所持舞具的不同来划分，共有六种。

一为帗舞。帗舞用于祭祀社稷（土神和谷神，也是古代国家权

利的象征）及百物之神，有为民祓除灾祸之意。这一舞蹈为舞者手执全羽或五彩缯（丝绸）而舞。

二为羽舞。羽亦是乐舞用器，以白羽做成，形状如帗。舞蹈时舞者执折羽（可能是半分开的羽毛）而舞，有如古代滇民族的羽舞。此乐舞用于祭祀宗庙或四方神。

三为皇舞。用五彩羽为舞具，形状亦如帗。舞蹈时舞者头戴羽帽，身穿翡翠羽衣，或执五彩羽而舞，舞姿像凤凰来仪。用于祭祀四方神或求雨。

四为旄舞。传说舜持旄牛之尾以指挥舞蹈，形似百兽率舞。实际上此舞是沿自葛天氏之乐。舞者所持旄牛尾可能是用牛尾装饰的舞具，用于辟雍（周王朝的大学）祭礼。

五为干舞。干即盾。舞蹈时舞者执盾而舞，为武舞，用于兵事或祭祀山川。

六为人舞。此舞舞者不执舞具，徒手而舞，“以手袖为威仪”，用于祭祀星辰或宗庙[1]。

（二）大　舞

“大舞”就是历史上著名的“六舞”（或称“六代舞”），相传为黄帝至西周六代之舞，都是在周公旦的主持下通过对此前舞蹈的集中、整理和加工编排而成的。“大舞”均由大司乐教之。共有六个，包括《云门大卷》（或作《云门》）、《大咸》（或作《咸池》）、《大韶》（或作《韶》《九韶》《萧韶》等）、《大夏》、《大濩》、《大武》六个乐舞。除《大武》外，其余五个舞都是夏商遗留下来的，以歌颂各氏族首领为内容的乐舞。《大武》则是以歌颂武王伐纣取得胜利为内容的武舞。周代用这些乐舞作为教育“国子”的课程之一。同时，“六舞”又是周代主要的成套祭祀乐舞。各乐舞用于不同的祭礼，如“乃奏黄钟，歌大吕，舞《云门》以祀天神。

[1] “小舞”诸名称、舞制及祭祀对象，均见《周礼·乐师》及郑司农郑玄注。

乃奏大蔟，歌应钟，舞《咸池》以祭地祇。乃奏姑洗，歌南吕，舞《大韶》以祀四望。乃奏蕤宾，歌函钟，舞《大夏》以祭山川。乃奏夷则，歌小吕，舞《大濩》以享先妣。乃奏无射，歌夹钟，舞《大武》以享先祖”（《周礼·春官宗伯下·大司乐》）。十分清楚，本为歌颂黄帝，言其德如云之所出的《云门》；歌颂帝尧，言其德无所不施的《咸池》；歌颂帝舜，言其德能继尧之道的《大韶》；歌颂夏禹，言其德能大中国的《大夏》；歌颂商汤，言其德能使天下得其所的《大濩》，随着时间的推移，到了周代则改变了它们原来的社会作用——即由原来的歌颂本氏族的英雄首领，经过周代的汇集、编排，加上新编的《大武》，成为了周人祭祀天、地、祖先仪式中的乐舞，并作为一种制度规定下来。

从舞蹈发展的角度看，周代集前代乐舞之大成，珍视传统并继承传统。正是由于有周初对这些乐舞的汇集、整理，才使《大韶》《大夏》《大濩》等舞，能流传数百年甚至上千年。以至到春秋时代的公元前544年，吴国的季札在鲁国看到了《大韶》《大夏》和《大武》的演出（《左传·襄公二十九年》）；约公元前517年，孔子在齐国闻听了“韶”而“三月不知肉味”（《论语·述而》）。可以说，从舞蹈的政治作用看，周代充分地利用了乐舞的特殊功能，从而有效地为其统治服务。他们为了加强等级观念，区分上、下、尊、卑，也都以乐舞作为标志之一。如天子乐用八佾（六十四人），诸侯用六佾（一说三十六人，一说四十八人），大夫用四佾（一说十六人，一说三十二人），士用二佾（一说四人，一说十六人），等等。

西周学校里的乐舞教育是系统和严格的。乐舞的研习往往还要以诗伴舞，以舞合节，因而也是诗、歌、舞三位一体的艺术形式。在载歌载舞时，学生们在充满宗教神秘气氛的音乐与舞蹈的熏陶、感召下，心灵世界渐渐进入一种敬天法祖的伦理境界之中。对于这种美育的心理功能与机制，《礼记·乐记》曾经有过生动的描述：“德者，性之端也；乐者，德之华也；金石丝竹，乐之器也。诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，然后乐器

从之。是故情深而文明，气盛而化神，和顺积中而英华发外，唯乐不可以为伪。”这种美育方式融注了先民们在特定时代的审美理想，并一直影响到了后世。据《汉书·食货志》等典籍记载，汉代的贵族子弟在“小学”学完一般的知识与礼乐后，还要进入大学学习周代正式的礼仪与音乐。

西周学校中的舞蹈学习，由于是一种集体性的行为，因而可以使贵族子弟在练习中做到委蛇曲折，抑扬进退，克服其骄淫矜夸的习气。西周舞蹈使受教者获得身心健康和进一步熟悉礼仪典籍，在相当程度上兼有了体育和德育两种职能。

总之，由夏商延续并发展而来的学校舞蹈，在西周的学校教育中，具有着“文武兼备”的特点。由于它强调了礼乐互为表里、相互为用的教化功能，强调了乐舞在人之内心修养方面的陶冶作用，因而对我国后来的学校体育教育产生了深远的影响。

第四节　养生思想的产生与养生体育的出现

夏、商、西周时期，随着人类文明程度的提高，在社会生产力和经济文化水平不断提高的同时，人类对养生这一问题的重视，开始从被动向主动转变。除了进行一些身体力行的、与生活实践有关的养生活动外，也开始注重对养生活动形式进行总结，逐步归纳出了一些有价值的、对后代产生重要影响的养生思想。与此同时，一些具有明显健身特点的养生方法，经过人类自身的实践和检验，开始作为一类健身方法逐步被提炼出来，人类的养生体育形式开始出现了。

一、人贵论思想的出现

夏、商、西周三代的历史是中国古代国家产生与初期发展的历史，也是天命神学的发展史。后人说：“夏道尊命，奉鬼敬神而远

之。”“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼。”“周人尊礼而尚施，事鬼敬礼而远之。”（《礼记·表记》）“尊命”“尊神”“尊礼而尚施”反映了天命神学三个发展阶段的特点。作为第一阶段的夏代，天命观念已经出现，而天命神学体系尚不完备，尚未渗透到社会生活的所有领域。到了第二阶段的殷商时期，天命神学得到充分发展，鬼神观念控制了思想意识的一切领域，迷信气氛极盛。再到第三阶段的西周时期，天命神学中的现实因素发展起来。这一时期，政治思想、伦理思想、文学、哲学等仍然没有脱离天命神学的宗教而成为独立的社会意识形式，但这些社会意识形式的因素却在宗教形式中成长起来，人事日益受到重视。

“殷人尊神”是对商代宗教特点的准确概括。从文献看，商代的天帝崇拜更甚于夏代。《尚书·汤誓》说：“有夏多罪，天命殛之。”“夏氏有罪，予畏上帝，不敢不正。”商汤自称是上帝的新代理人，自己灭夏是奉上帝之命。《尚书·盘庚上》记商王盘庚说：“先王有服，恪谨天命。”“天其永我命于兹新邑。”就是说，严格遵照天命行事是先王的传统，自己执意迁都于殷也是不可违抗的天命。殷人探求神意的主要方法是占卜。商代盛行龟卜。商人面临生老病死、出入征战、立邑任官、田猎农作、天象气候变幻、婚姻嫁娶、祖神祭祀等等，事无巨细，都要通过占卜，探明天神旨意，然后决定行动。殷墟出土的卜辞有十几万片，都是祭祀问卜的记录，真实地反映出商人的天命神学观。

虽然商纣王坚信天命，声称“有命在天”[1]，但由于不修内政，结果“大邦殷”在“小邦周”的打击下，顷刻土崩瓦解。这一事实不能不引起以周公为代表的周初统治者的反思。周人“事鬼敬神而远之，近人而忠焉”（《礼记·表记》）就是这种反思的结果，尽管他们还未能摆脱对上帝和鬼神的迷信，但他们已把眼光从天上下移到人间，更加注重人事，更多地重视人的作用。可以说，“人贵”

[1] 胡厚宣. 殷卜辞中的上帝和王帝. 历史研究，1959（9）（10）.

的思想就是在这时开始出现的。

周初统治者之所以重民，是因为他们从夏商易代的历史中认识到“民之所欲，天必从之”（《尚书·泰誓上》），“天视自我民视，天听自我民听”（《尚书·泰誓中》）。这种民意决定天命的思想，是以周公为代表的周初统治者对远古以来的天命神学观创造性的人文主义的转换，直接启迪了西周末年和春秋、战国时期的人本主义思潮。

周初统治者“重民”“贵民”思想的出现，对养生思想的发展具有重要的影响。因为从体育的本质来讲，其主体就是人，人的身体的康宁是体育的终极目的。从这一点来讲，周初的“人贵论”思想成为了我国古代养生思想得以丰富和发展的重要源泉。而这一时期从前代所继承和根据人们生活实践所提炼出来的一些养生形式，以及养人、育人、使人长寿等养生思想的提出，都与“人贵论”思想的出现有着密切的关系。

二、养生体育的初现与养生思想的发端

在史前医学与原始的医疗养生得以初步发展的基础上，夏商时期的医疗保健和养生知识已有了初步的积累。根据有关传说和文献记载，至少在禹夏时代，就已经出现了一些具体的保健养生形式。《帝王世纪》中就记载了一段这方面的传说：“尧命（禹）以为司空，继鲧治水，乃劳身涉勤……手足胼胝，故世传禹病偏枯，足不相过，至今巫称禹步是也。”[1]意思是说大禹在常年累月疏理江河、与潮湿环境朝夕相处的过程中患了偏枯病。为了战胜这种疾病，大禹发明了一种独特的健身方法，即“禹步”。这种被称为“禹步”的锻炼方法，在唐代著名养生家孙思邈的《千金翼方·禁经》中有如下详细的介绍：“凡禹步法，移左右脚，前后不同。凡欲作法，必

[1] 徐宗元. 帝王世纪辑存. 北京：中华书局，1964.

先取三光气，又禹步，然后作法验矣。三光者，日、月、星；禹步者，或三步、七步、九步不定。若欲受三光气者，极晴明日，向日两脚并立，先所愿事随意多少小疰之，然后取禹步三步也。所欲步时，先举头看日光，剩开口吸取日光明，即闭口塞气至三步始得放气也。三步者，从立处两过移脚始成一步。三步即是六过移脚也。向日光禹步时，左脚先移，右脚后移。若向月、星二光禹步时，并右脚先移，左脚在后也，但步数不同耳。……又向星禹步作九步时，既长久若一气不得度，是以三步作一闭气，则九步即三过闭气也。”不难看出，这里介绍的所谓“禹步”，实际上是一种呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法。较之于史前时期出现的“阴康氏”之舞，其合理程度无疑大有提高。当然，《千金翼方》对“禹步”的总结和介绍，显然经过了后世养生家的加工和完善，但其中也有可能反映了夏代禹步的基本面貌。

大禹之所以能在古代保健养生的发展历程中发挥特殊的作用，是由于他在治理江河的漫长岁月中足迹遍及天下，见多识广，这可以说是一种无可比拟、得天独厚的条件。《论衡·别通篇》说：“禹、益并治洪水，禹主治水，益主记异物，海外山表，无远不至。”这样，大禹自然会遇见许多隐者逸客、养生之士以及擅长各种方术的巫师，除了熟悉中原之地的以“宣导之舞”为特征的导引养生术之外，还有条件了解边远地区的各种形式的保健养生方法，从而能够兼蓄并收，博采众长，在原来的基础上进一步完善与发展古代养生方法。

由夏至商，传说中的养生家更是不乏其人，其中最有名的要数彭祖。汉代学者刘向所撰《列仙传》记载：“彭祖者，殷大夫也，姓篯名铿，帝颛顼之孙，陆终氏之中子。历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引行气。”《庄子·刻意》篇也记载说：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”说一个人享寿竟至八百余岁，这无论如何总是荒诞不经的。因此，有的学者认为，历时八百多

年，恐怕是以彭祖命名的一个氏族，而其中商代的彭祖尤以保健养生而负盛名[1]。

据文献记载，彭祖在帝尧时已被擢用，历夏、商，封于大彭（今徐州）。但至商代末年，彭祖这个氏族遭到了毁灭性的打击《史记·楚世家》说："彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。"彭祖这个氏族大抵是一个精于养生的氏族。关于彭祖的导引养生法，东晋道教养生家葛洪在《神仙传》中有如下记载："（彭祖）常闭气内息，从旦至中。乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，心存其体，头面九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令俱至，觉其气云行体中……寻即体和。"[2]除了擅长导引养生之外，彭祖还精于饮食养生和药物养生。成玄英在《庄子·刻意》疏中称彭祖精通烹调，曾进献野鸡羹给帝尧而深受赏识，并因此得以受封。中医外治名著《理瀹骈文》中则有"彭祖小续命蒸脐法"的记载，认为彭祖寿高八百的主要原因之一，就在于他采用了脐敷养生疗法。

随着一些具体的保健养生方法的出现，相关的保健养生理论开始受到重视并得以总结，同时，一些简单的养生思想也开始发端了。

殷商时期典籍《尚书·洪范》首先提出了一些有关养生长寿的思想。《尚书·洪范》在论及"五福"时说道："五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。"其中"寿""康宁""考终命"，都是关于长寿的，在"五福"中占了三项。同在该篇中，作者于"五福"之后又提出了"六极（祸）"，这"六极"是："一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。"其中的"凶短折（短命夭折）""疾（疾病）""忧（忧虑）""弱（身体衰弱）"都是妨碍健康长寿的，占"六极"中的四项。这充分说明当时人们对健康长寿的认识已经比较深刻了，而且成为人们向

---

[1] 张荣明．中国古代气功与先秦哲学．上海：上海人民出版社，1987：63.

[2] 道藏：第5册．北京：文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988：66.

往追求的目标。

迨至西周，养生思想进一步发展。据《周礼·天官》记载："四时皆有疠疾，春时有痟首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疟疾，冬时有嗽上气疾。"表明当时人们对四季不同气候与疾病的关系已有所认识。同时，周代还设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导"六饮、六膳、百馐、百酱"等多方面的饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应；并有了专职主管环境卫生的职官，如"庶氏掌除毒蛊"，"翦氏掌除蠹物……以莽草薰之"，"壶涿氏掌除水虫"，使水清洁。这一切都说明周人开始设法主动注意卫生，防治疾病，保养身体，养生观念比商朝又大大前进了一步。

诞生于西周初年至春秋中叶，并被后代儒家奉为经书的中国最早的诗歌总集《诗经》，对西周时期的养生思想和养生观念作了描述和总结。在这部诗集中，体现当时养生思想的诗句有"寿考不忘"（《秦风·终南》）、"胡不万年"（《曹风·鸤鸠》）、"为此春酒，以介眉寿""称彼兕觥，万寿无疆"（《豳风·七月》）、"乐只君子，万寿无期"（《小雅·南山有台》）、"畀我尸宾，寿考万年""报以介福，万寿无疆"（《小雅·信南山》），等等。这些也都是当时人们希望健康长寿思想的反映，其中有些词语直到今天仍然经常被人们用来祝福健康长寿。

历经夏商以后，周代的养生观念虽然有了较大的进步，但当时的养生理论和养生实践毕竟还处在草创阶段，很不发达。作为中华养生文化的奠基时期，这时所出现的一些养生方法和养生思想的发端，在中华养生发展史上还是具有重要意义的。

三、《周易》的出现及保健养生学说

这一时期，出现了一部体现当时人们有关保健养生思想的著作，这就是在中国哲学发展史上产生极大影响，且至今还在发挥着重要作用的著名古典哲学著作——《周易》。

《周易》始于夏代之先，成书于殷周之际。它研究了宇宙自然、天地万物、人类社会等天下之理，是我国先民对自然和社会认识的总汇。《周易》原非儒家之作，后被收入儒家经典，故称《易经》。

《周易》在研究天地万物时，突出了对生命的研究，反映了我国先民对生命科学古朴的认识，构成我国古代保健养生学的理论基础，对我国古代养生思想的发展影响极为深远。至今，它仍为我国保健养生学界所推崇，并起着重要的指导作用。

（一）重视人是重视生命的运动与规律的前提

《周易》极为注重对人的关注，它认为，人顶天立地，为万物之灵长，生生不已，施化无穷，与天地并存。正如《易·系辞上》所说："分而为二以象两，挂一以象三。"即宇宙从混沌状态开始分为天地，是为二；而"挂一"，则是指将人包括其中；只有这样，才能"象三"，也就是象天、地与人，总称为"三才"。这可以说是《周易》对人的价值的最精妙的论述。汉代杨雄在其所著的《太玄经》中总结出的"人驯乎天地，故其施无穷"的论断，就是沿袭了《周易》的认识，充分显示了《周易》对人和人生的无比重视。

重视人的存在，就必然重视人的生命及其运动规律，这是合乎逻辑的一种自然法则。这一点在《周易》中得到了充分的体现。《易·说卦》说："昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。"这里所谓的"性命"，如果从哲学上解释的话，"性"就是生命的本质，而"命"则是生命的本源。如果从养生学上解释，"性"就是先天元神，是主宰机能，而"命"是先天正气，是生理机能。至于"理"则是规律，"顺"，意为通。这样一来，"将以顺性命之理"的意思，就是要用《周易》来说明生命运动的规律。对此，《周易》进一步强调，要"穷理尽性以至于命"（《易·说卦》），亦即彻底弄清生命运动的规律。这一点在我国养生思想发展史上是具有十分重要意义的，在此后我国保健养生学的发展过程中，保健养生学之

所以被称为“养性之学”“性命之学”甚或“尽性至命之学”，与《周易》所建立的养生学的理论基础是分不开的。

在人类保健养生体系中，充分地认识人的生命的本质、起源及运动规律，是形成和丰富保健养生思想的重要一环。对此，《周易》认为，生命的本质、起源及规律，是与宇宙的本质、生成及规律这一哲学的根本问题密不可分的。《周易》在这一点上坚持了“气化生万物”的唯物主义认识，并统一用“易有太极，是生两仪，两仪生四象”（《易·系辞上》），四象变化万物来解释。在这里，《周易》解释的所谓“太极”是混一未分的阴阳二气，是相对静止而又运动不息的。在“太极”内部，或阳负阴而上，或阴抱阳而下，沉浮升降，运动不息。只是这种运动被限于“太极”之中，而使“太极”处于阴阳二气混一未分的相对静止状态罢了。一旦受到足够的内外影响，其运动就会产生质变，使“太极”出现阴阳决离状态，阳上浮为天，阴下凝为地，就生成了“两仪”，即阴阳或天地。“两仪”继续运动变化又生成“四象”。“四象”就其性说是阴、阳、刚、柔，用物质来说明就是金、木、水、火。把“两仪”“四象”与阴阳联系起来，进一步说明了物质运动中生、克、制约等矛盾现象，体现出《周易》古朴的辩证思想。《易·系辞下》说：“天地（阴阳）絪缊，万物化醇；男女（阴阳）构精，万物化生。”就是对阴阳二气运动中化生万物的说明。可以说，《周易》阐明的阴阳二气在运动中化生万物的理论，构成了我国古代养生理论的核心和基础，而其后出现的各家养生理论都是由此推衍出来的。

《周易》对人的生命的本质、起源及运动规律的认识在历史上影响极为深远。宋代张载说：“若夫阴阳之气，则循环迭至，聚散相荡，升降相求，盖相兼相制，欲一之而不能；其所以屈伸无方，运行不息，莫或使之，不曰性命之理，谓之何哉！”（《正蒙·参两》）张载的论述可说是对《周易》气化生万物、“生命在于运动”这一有关人类养生的自然朴素理论的形象概括。

（二）天人和谐思想对养生学发展的影响

《周易》在保健养生学说方面体现出的另一个思想就是强调天人和谐，即重视自然规律，主张顺应自然，同时重视人为，强调利用和改造自然。在《易·系辞上》有这样一段记载："范围天地之化而不过，曲成万物而不遗。"意思是人们要以天地自然为法来规范自己的行动，以顺应自然，普利万物。只有这样，才能"先天而不违，后天而奉天时"（《易乾·文言》）。也就是说，只有预见到事物的发展，才能按自然规律行事而无往不胜。这就是《周易》天人和谐思想的大要，它对养生学的影响是极为深远的。

生命为一种自然现象的观点，是《周易》天人和谐思想的重要内容之一。这一观点为养生要"顺其自然"的认识提供了根据。《易·系辞上》说："顺天施化，是欢乐于天。识物终始，是自知性命。顺天道之常教，知性命之终始故不忧也。"这里提出的"乐天知命故不忧"的观点，反映出《周易》讲养生，首先是顺其自然的。这是一种对自然、对人自身生命现象唯物辩证的认识。

《周易》讲养生要顺应自然，但又不唯顺应自然，它同时还强调人的作为，主张利用自然趋吉避凶。《周易·序卦》曾有这样的论述："有天地然后万物生焉，盈天地之间者唯万物，故受之以屯；屯者盈也，屯者物之始生也。物生必蒙，故受之以蒙……物稚不可不养也，故受之以需，需在饮食之道也。"又说："震在动也，物不可以终动，故受之以艮，艮者止也。物不可以终止，故受之以渐，渐者进也。……物畜然后可以养，故受之以颐，颐者养也，不养则不可动。"从这大篇论述可以看出，《周易》认为人物始生，困难重重，养生之道，首在饮食。生命在于运动，而动必有静，养生贵在动静结合，而动必有饮食营养，不养则不可动。这里非常辩证地论述了饮食营养与运动的关系，说明了生命运动中动静结合的重要性，反映出了其利用自然规律指导养生的思想。

由以上可以看出，《周易》讲养生既不片面主动，也不单一主

静，而是主张动静结合的。《易·系辞上》这样说："夫乾，其静也专，其动也刚，是以大生焉。""夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。"它认为天地生万物都是动静结合，养生也必须是动静结合，这就是《周易》所强调的"动静有常"的思想（《易·系辞上》）。这一认识反映出《周易》在强调天人和谐的基础上，提出动静结合的养生思想是比较恰当的，而这一思想也是比较科学的。

（三）阴阳学说推动了养生学理论与实践的发展

在《周易》的论述中，有一个很重要的学说——"阴阳学说"。《庄子·天下》对此评价说："易以道阴阳。"一语道破了《周易》学术思想的核心。在《周易》中，关于"阴阳"问题有很多论述，而其中关于生命在于阴阳二气运动变化的理论，则对以调节阴阳为中心的养生学的发展，起到了积极的指导作用。

《周易》所提出的关于阴阳二气的变化原理，就是太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，以及由此引起的一系列物质运动变化等原理，这具体体现在爻的产生和卦的形式上。"太极"是阴阳未分的混一状态，是一个整体。"两仪"是"太极"的"一分为二"，"太极"又"一分为二"成"四象"，四象再"一分为二"成"八卦"。八卦可用以比喻天、地、雷、木、水、火、山、泽，马、牛、龙、鸡、豕、雉、狗、羊，首、腹、足、股、耳、目、手、口，健、顺、动、入、陷、丽、止、说，等等。但其变化仍较简单，还远不足以说明万事万物的阴阳变化之理。于是，古人进一步把八卦以不同形式上下排列出六十四卦，用六爻变化来说明万事万物的阴阳变化。

八卦、六十四卦，一般认为是用于占卜，实际上它的主要作用在于说明自然、社会，特别是人的生命运动中的阴阳二气变化。按照"昔者圣人之作易也，将以顺性命之理"来认识的话，六十四卦中每一卦都象征着一种生命运动现象[1]。其中，第一卦是六爻皆阳

[1] 郑振坤.《周易》的养生思想及其影响. 体育文史，1987（1）.

的乾卦，用以象天、象男；第二卦是六爻皆阴的坤卦，以象地、象女。首列乾坤二卦，说明天地阴阳是万物生命之来源。第三卦取震下坎上的屯卦，以象在运动中阴阳始交，人物始生。第四卦则是坎下艮上的蒙卦，象人物始生后的蒙昧状态。第五卦取乾下坎上的需卦，说明人物始生需要养护，养护首在饮食。第二十二震下坤上的复卦，说明阳气反复，故出入无疾。第二十三震下乾上的无妄，说明刚（阳）自外来，主于内，故动而愈健。第二十五震下艮上的颐卦，说明养正则吉，不养则不可动。这些卦象在实质上已说明了养生的基本原理。

如果我们细细揣摩《周易》中以阴阳二气象征生命运动的各个卦象，最易于理解的是第十一乾（阳）下坤（阴）上的泰卦和第十二坤（阴）下乾（阳）上的否卦。泰卦，阳在下其性向上，阴在上其性向下，阴阳二气和谐致。以之象征自然则天地交寿而万物通，以之象征性命则阴阳协调内健外顺，这是最有利于生命的象征。否卦则正相反，阴在下其性向下，阳在上其性向上，这就出现了阴阳离决状态。以之象征自然则天地不交，万物不通；以之象征性命则性命分离，是衰老死亡之象了。从《周易》对这两卦的说明来看，它对生命运动和养生是持辩证态度的。我国后代养生思想强调以调和阴阳为主，应是《周易》影响的结果。

一般来说，顺应阴阳二气变化的性命之理来进行保健养生的具体方法，古人主要是用导气、引气的养生方术，亦即我们常说的导引行气。导引行气的主要作用是调节阴阳二气。后人以《周易》为指导，把人的寿命按六十四卦平均为六十四岁，以一卦象一岁，泰卦象二十五岁，否卦象五十七岁，强调人应该按不同阶段的卦象导引行气，调节阴阳，以求健身长寿。这可以说是《周易》阴阳学说对中国养生学理论与实践的重要贡献。

第三章　春秋战国时期的体育（公元前770年—前221年）

自周平王东迁洛邑（公元前770年）以后，天子的共主地位已名存实亡。自此至公元前221年秦王朝建立之前的这段时间里，史称“春秋战国”时期（其中，公元前770年—前476年为“春秋时代”；公元前475年—前221年为“战国时代”）。在这五百多年的时间里，战争连年不断，多国并峙，不同国家之间“合纵”“连横”相持不下。其中，仅据《春秋》记载的242年（公元前722年—前481年）里，诸侯国间的军事行动就有483次。各诸侯国大都崇尚武功，在“转相攻伐，代为雌雄”的战争环境中，各诸侯国之间呈现出“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”（《汉书·刑法志》）的局面。由于生产力的进步，尤其是铁器的出现和应用，推动了农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣。同时，各国又建立了“官分文武”的封建官僚制度，这就促成了军事武艺的进步和“文武兼备”思想的形成。战国时期是我国封建制度的确立时期，各国地主阶级掀起了变法运动，开展了社会改革，思想文化上出现了“百家争鸣”的局面。私学私议兴起，打破了“学在官府”的垄断，各家学说中的体育思想崭露头角。这些变化对古代体育的初步发展产生了极大的影响，使古代体育出现了新的局面。

第一节　军事训练活动与体育的发展

春秋战国时期，政治、经济的发展，以及诸侯国之间频繁的兼并征伐战争，促使军队的兵种发生了新的变化。尤其是由重视车战逐步转为重视步兵作战的变化，直接影响着军事训练的内容。因此，步兵作战时所需要的一些技能，也进一步受到重视。与此同时，南方水泽之国由于多重水战，更提高了对士卒进行水上多方面体质与技能训练的要求。这些以适应战斗方式演变的需要而进行的多种形式的军事性项目，就成为了当时练兵的主要内容，并对这一时期体育活动的发展产生了较大的影响。

一、射箭技术的发展

春秋战国时期，由于战争的发展，防护装备进一步完善。其中，作为重要军事技术的射箭，其形制在沿袭前朝的基础上又有了新的变化，除了箭镞改用三棱锥体以增强穿透力和杀伤力外，在弓的制造方面也制定出了标准。在射箭形式上，与步射发展的同时，骑射也进一步得到了普及。

(一) 步　射

弓箭作为远射程的重要武器，历来备受兵家的重视。在春秋战国的战乱年代，习射是人们习武的重要项目，善射之士颇受社会重视。《墨子·尚贤下》曰："凡我国能射御之士，我将赏贵之；不能射御之士，我将罪贱之。"《荀子·君道》曰："人主欲得善射，射远中微者，县贵爵重赏以招致之。"魏国李悝为使庶民习射，还颁布了著名的"习射令"："李悝为魏文侯上地之守，而欲人之善射也，乃下令曰：'人之有狐疑之讼者，令之射的，中之者胜，不

中者负。'令下，而人皆疾习射，日夜不休。及与秦人大战，大败之，以人之善射也。"（《韩非子·内储说上》）

步射过程大体包括搭箭、拉弓、瞄准、施放、收势等动作。在前述战国水陆攻战纹铜鉴的颈部，还刻绘有一组妇女习射的图案。在该组图案左上方，是一组取弓侧身、举弓搭箭和满弓待发的人物的定格描述。人物由左至右，对射箭过程作了大致的描绘。

当时楚国涌现了许多技艺非凡的射手。《韩诗外传·卷六》记载："昔者楚熊渠子夜行，寝石，以为伏虎，弯弓而射之，没金饮羽。"《左传·宣公四年》记载："楚子与若敖氏战于皋浒，伯棼（射手）射王，汰辀（箭车车辕）及鼓跗，著于丁宁（状似钟的小铜器），又射，汰辀以贯笠毂（蔽毂之物），师惧，退。"可见伯芬射艺高超。《史记·周本纪》记载："楚有养由基者，善射者也，去柳叶百步而射之，百发而百中之，左右观者数千人，皆曰善射。"《左传·成公十六年》记载："晋侯伐郑，楚子救郑，潘尫之党与养由基蹲甲而射之，彻七札焉。"铠甲的甲片称为"札"，因其形状似箭札，故名。"彻七札"，可见箭矢穿透力之强。

春秋战国时期，人们普遍重视射术的归纳和总结。据《列子·说符》载："列子学射，中矣。请于关尹子。尹子曰：'子知子之所以中者乎？'对曰：'弗知也。'关尹子曰：'未可。'退而习之。三年，又以报关尹子。尹子曰：'子知子之所以中乎？'列子曰：'知之矣。'关尹子曰：'可矣。守而勿失也。'"这是说，箭不仅要射准，而要懂得为什么会射得准，只有经过较长时间严格刻苦的训练，才会疏而不漏。当时某些训练方法也有独到之处。《列子·汤问》就记载了飞卫教纪昌学射的故事：首先要考验新手的毅力，使之循序渐进而不忽于事功；然后再学"不瞬"（瞄准时不瞬眼睛）；进而再学"视小如大"，让练习者自己动脑筋达到要求。

弩是在弓的基础上创造出来的。战国时期，各国军队普遍装备了强弩。它不仅比弓射得远，杀伤力强，还克服了拉弓时体力受限

制而不能持久的弱点，使得张弓和瞄准分两步进行，缩短了张弓时间，命中率大为提高。在各诸侯国中，楚国的弩射技术最为发达。据《吴越春秋·勾践阴谋外传》记载，范蠡曾向勾践推荐楚人善射者陈音。陈音不但精于弓弩的制作，而且总结出了一整套射法："身若戴板，头若激卵，左蹉右足横。左手若附枝，右手若抱儿。举弩望敌，翕心咽烟，与气俱发，得其和平，神定思去，去止分离。右手发机，左手不知，一身异教，岂况雄雌？此正射持弩之道也。"这里不仅描述了弩射时人体的正确姿态和发射时的要领，还阐明了发射时如何与呼吸配合。越国士兵经陈音三个月的训练，"皆能用弓弩之巧"，"无有不神"。

春秋战国时期还出现了铜弩机，战国末期又出现了用脚踏张弦的"蹶张弩"。因弩的张力远大于弓，故以足踏弓，用臂力伸弦装箭。所以，在古代拉弓开弩是一种锻炼臂力的项目。开弩又称"蹶张"。《史记·苏秦列传》载："……天下之强弓劲弩皆从韩出。溪子、少府、时力、距来者，皆射六百步之外。韩卒超足（足踏张弓）而射，百发不暇止，远者括蔽洞胸，近者镝弇心。……以韩卒之勇，被坚甲，蹠（蹶）劲弩，带利剑，一人当百，不足言也。"当时韩国不仅能制作精良的强弓劲弩，有射百步之外的名射手，还有"超足而射""蹠劲弩"等"蹶张"训练项目。

在弓箭的制作技术上，春秋时弓用六材，杆以木材为主，辅以牛角和牛筋，用胶黏合，制作有序。战国以后，关于制弓的选材、配料、制作程序和规格等等，都有严格规定。《韩诗外传》说："齐景公使人为（制）弓，三年乃成。……此弓者，太（泰）山之南乌号（桑柘）之柘，骍牛（红毛生）之角，荆麋之筋，河（黄河）鱼（鱼皮）之胶也，四物者，天下之练材（精选的材料）也。"[1]可见对制弓材料的要求是十分严格的。当时弓按用途不同而分为六种：王弓、弧弓用于守城和车战；夹弓、庾弓用于田猎和

[1] 许维遹. 韩诗外传集释. 北京：中华书局，1980.

射鸟；唐弓、大弓则是训练用弓。据《周礼·夏官》记载，朝廷司弓矢的官员专门掌理六种弓，在仲春时呈献。而且各种弓的形制大小，依人的身高和体力而定，又可分为上、中、下三类。

关于先秦时期弓、弩的张力和射程，由于器材的不断改造、制作方法不断完善和各个朝代度量的不统一，目前尚无定论。据史料记载，战国时期弓的张力为“八石”，弩的张力为“十二石”（《荀子·议兵》）；弓的射程是“百步之外”（《孙子兵法·势备》），弩的射程是“六百步”（《史记·苏秦列传》）。按陈梦家先生的研究，一石合今 60.72 市斤，一步五尺合今 1.67 米[1]，则战国时期弓的张力为 486 斤，射程为 167 米，弩的张力是 729 斤，射程是 1002 米。

在步射中，除了前述的弓箭射和弩射外，在河网密布的地区，人们为了便于收取猎物，还在箭铤尾部系一根线，箭矢射中飞禽后，引线取物，这就是弋射。《汉书·司马相如传》颜师古注：“以缴系矰仰射高鸟谓之弋射。”河南辉县琉璃阁出土的战国狩猎纹铜壶[2]、成都百花潭出土的战国宴乐习射水陆攻战纹铜壶[3]以及上海市博物馆收藏的战国宴乐纹铜椭杯[4]等图案纹饰中，均有弋射图。如成都百花潭出土的战国宴乐习射水陆攻战纹铜壶第二层的弋射图案是：空中有一群飞鸟，地下二人前伏跪射，矰（带细绳的箭矢）命中飞鸟颈部；另一人正举弓张弦跪姿仰射，旁边一人手持一物，似向射者递矰；半空中三只被矰缴射中的飞鸟，绳的一端被拴在地面重物上。弋射原是一种狩猎手段，在史前时期就已经出现，后同围猎骑射一样，逐渐成为了统治阶级消遣休闲的娱乐方式。

---

[1] 陈梦家. 战国度量略说. 考古，1964（6）.

[2] 郭宝钧. 山彪镇与琉璃阁. 北京：科学出版社，1959.

[3] 四川省博物院. 成都百花潭中学十号墓发掘记. 文物，1976（3）.

[4] 上海市博物馆. 上海博物馆藏青铜器. 上海：上海人民美术出版社，1964：90.

（二）骑　射

考古资料显示，骑射技艺早在商代就已经出现了[1]。至春秋战国时期，骑射已经较为普及。这为骑射技艺的进步创造了条件，但对中原地区骑射影响最大的还是北方草原的胡人骑射。

战国中期，在草原上骑射的胡人以“射猎兽为生业”，善于骑马射禽。“其长兵则弓矢，短兵则刀铤，利则进，不利则退。”（《史记·匈奴列传》）这些被称为“三胡”（即东胡、林胡、楼烦）的游牧部族，常攻入赵国境内，掠夺牲畜、财物和人口。赵国的步卒和战车与胡人快捷的骑兵交战，常处于动。于是赵武灵王下令推行改革，“胡服骑射以教百姓”（《战国策·赵策二》），命国人改穿胡人服装，其式样是上身着短衣，长不过膝，下身穿长裤，束腰用带钩的革带，足蹬短靴，头戴皮弁，干净利落，便于马上行动。这样“变俗胡服，习骑射，北破林胡、楼烦”（《史记·匈奴列传》），开拓了大片疆土。这支精锐的骑兵队伍日渐扩大，并在边境设立骑邑，以训练和驻屯骑兵，赵国的军事力量大增。之后，各国纷纷仿效赵国，建立或扩大骑兵，骑射亦因此得到发展。

胡服和骑射是一个有机的整体，变胡服是出于习骑射的需要。清代大学者顾炎武认为：当时“势不得不变而为骑，骑射所以便山谷也；胡服，所以便骑射也，是以公子成之徒，谏胡服而不谏骑射，意骑射之法，必有先武灵而用之者矣。”（《日知录》卷二十九“骑”条）说明骑射在赵武灵王之前已有之，灵王时得到了大发展。

骑兵的发展，促使了骑技和骑射技能的发展，加快了武艺向多样化、复杂化发展的进程。

[1] 温少辉，袁庭栋．殷墟卜辞研究——科学技术篇．成都：四川省社会科学院出版社，1983：267.

二、剑术与长兵技能

为了适应步兵野战和骑兵作战，春秋战国时期兵械的种类和质量也在发生变化。首先是在以往车战武器组合中不占重要地位的剑，由于适应步兵近战的需要，开始成为了步兵的标准装备之一，而铸剑技术和击剑技艺也达到了较高的水平。与此同时，戟、戈、矛、殳等长兵器，作为先进的格斗兵器已为步兵和南方的水兵所应用。剑术和逐渐普及的长兵技术逐渐冲破了车战的局限，开始向着更为灵活方的方向发展。

（一）剑术的兴起

剑是在刀的基础上形成的，是矛和刀的合成兵器，保留和丰富了刀的特点。剑两面开刃，既可上下左右砍斫，又可直刺。它的有效攻击部位所占比例大于任何冷兵器，突出了刃的刺杀力，运用空间得到充分拓展，其效能大大优于刀。春秋战国时期，军旅中使用的短兵器主要是剑而不是刀。成都百花潭出土的战国宴乐习射水陆攻战纹铜壶上刻绘的人物，腰间大多佩剑。当时剑有长和短（28~40厘米）之别。短剑用于前刺，即“直兵推之”（《晏子春秋·卷五·崔庆劫齐将军大夫盟晏子不与第三》，或用于“遥击”（《汉书·司马相如传》颜师古注），即掷剑。长剑则用于“为刺则入，击则断，旁击而不折，此剑之利也”（《墨子·节用中》）。

我国南北方的地理环境相差很大，北方多平原，适宜战车驰骋，所以盛行车战。南方多林莽河湖，适宜步兵作战，短兵相接，因而剑是主要武器。春秋战国时期的金属铸造技术得到很大发展，为铸造锋利而坚硬的剑提供了物质条件。被中原各国视为“蛮夷之邦”的吴越两国，地处南方，水网纵横，战车无用武之地，步兵和水兵为军队的主力，故而铸剑业很发达，出现了欧冶子、干将、莫邪等铸剑名家。越国以铸造宝剑而名满天下，继1965年在湖北江

陵发现越王勾践剑后，越王州勾剑、越王盲姑剑、越王鹿郢剑等剑又先后出土。而在绍兴境内发现的越国青铜剑已有20余把，大多剑身较长，剑的铭文为错金的鸟虫篆，在铭文周围，有的还用绿松石镶嵌，成为吴越之剑的鲜明特色[1]。尤其是越王勾践剑精湛的做工，令世人惊叹。该剑剑身为铜锡合金，并经硫化处理而呈菱形花纹，剑格（剑柄与剑刃连接处）两面还用蓝色琉璃镶嵌着精灵的花纹，剑身靠剑格处，镌有8个错金篆体铭文："越王鸠浅（勾践）自作用剑。"此剑虽在地下历经2400多年的历史沧桑，但出土时仍完好如新，光彩照人，锋刃异常锐利[2]。

当时楚国和燕国的铁剑也很有名。在湖南杨家山65号春秋晚期墓中，发现了我国目前最早的一把钢剑，剑身长38.4厘米[3]。时代稍晚的湖南等地的楚墓和河北易县燕下都遗址出土的铁剑，接近或超过1米的也不少，最长的达1.4米[4]。《史记·范雎列传》中说，楚国的铁剑更为锋利而具实战，所以，当时秦昭王忧心忡忡地说："吾闻楚之铁剑利而倡优拙。夫铁剑利则士勇，倡优拙则思虑远。夫以远思虑而御勇士，吾恐楚之图秦也。"秦昭王害怕"铁剑利则士勇"，担心的是楚人会攻秦称霸。

春秋战国时期，剑术由军旅走向民间，与当时"士"的崛起和活跃是紧密相连的。《韩非子·五蠹》载："群侠以私剑养。""养游侠私剑之属。"这说明，不论是儒士还是善武的侠士，他们在战乱动荡的年代，都各显神通。众多的侠士都备有利剑；统治阶层所养的游侠，大多也是剑士。这些士阶层，周游列国，同时也把剑术带到了民间，使民间逐渐形成一种好剑的风气。社会上好剑和斗剑之风，造就了一批武艺高超的民间剑术家，如剑客曾石公、宋艺

[1] 彭林. 文物精品与文化中国. 北京：清华大学出版社，2005.

[2] 后德俊. 越王勾践剑不锈之谜. 江汉考古，1980（1）.

[3] 长沙铁路车站建设工程文物发掘队. 长沙新发现春秋晚期的钢剑和铁器. 文物，1978（10）.

[4] 河北省文物管理处. 河北易县燕下都44号墓发掘报告. 考古，1965（11）.

人兰子、赵国的司马氏等，都是当时活跃在民间而名噪一时的剑客。《史记·刺客列传》说："荆卿好读书击剑，以术说卫元君，卫元君不用。……荆轲尝游，过榆次，与盖聂论剑，盖聂怒而目之。"荆轲不仅好读书击剑，还用剑术来游说卫元君，并与盖聂论剑，而遭对方反辱相耻。荆轲"乃引其匕首以擿秦王，不中，中铜柱。"荆轲用匕首（短剑）遥击秦王，未果，秦王拔出长剑刺死了荆轲。这就是荆轲刺秦王的故事。战国剑术家鲁勾践说："已闻荆轲之刺秦王，私曰：'嗟乎！惜哉，其不讲于刺剑之术也。'""论剑"和"剑之术"，说明时人已开始注重击剑理论的总结了。《史记·日者列传》说："齐张仲、曲成侯以善击刺学用剑，立名天下。"这里说"学用剑"，表明当时已注重师传了。齐国的张仲和曲成侯就是以"学用剑"而成名天下的。

剑术的兴起与当时统治阶层的爱好和提倡是分不开的。战国时期的四君子（即楚春申君黄歇、魏信陵君魏无忌、赵平原君赵胜、齐孟尝君田文），各有门客数千人，其中就有不少是剑士，赵胜的哥哥赵惠文王家的剑士多达三千人。"昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌。"剑士斗剑，"皆蓬头突鬓垂冠，曼胡之缨，短后之衣，嗔目而语难"（《庄子·说剑》）。这些剑士是统治阶级寻欢作乐的工具，是以击剑为业的谋生者，可称得上是一批职业击剑手了。

在好剑之风的浸染下，社会上形成了不少与剑有关的习俗。当时，佩剑是一个人身份和地位的标志，也是男子显示仪表和风度的饰物，因而，佩剑的习俗，如群侠的"剑养""剑之属"，均含有标志或饰物之意。《说苑·反质》描写身处富贵乡的经侯"左带羽玉具剑，右带环佩，左光照右，右光照左"，真是显赫威风。《史记·秦本纪》曰：秦"简公六年，令吏初带剑"。《史记·张丞相列传》也说："魏丞相者，济阴人也。以文吏至丞相。其人好武，皆令诸吏带剑，带剑前奏事。"可见当时佩剑之风的盛行，在很大程度上是由于统治阶级的提倡。

在剑术爱好者大量涌现的同时，剑术理论也日臻完善。《吴越春秋·勾践阴谋外传》就记述了越王勾践与越女论剑的一段对话。越女在回答越王“夫剑之道，则如之何”时说：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有户门，亦有阴阳。开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾兔。追形逐影，光若仿佛。呼吸往来，不及法禁。纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。”《庄子·说剑》对剑术中的进退开合、形神相应、避实乘虚等领，作了生动的记述：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”可见当时在剑术理论方面已经积累了不少经验。战国时期，社会上就已出现了一些剑术理论家，司马迁在《史记·太史公自序》叙其家世时说：“在赵者，以传剑论显。”说明司马氏的先人在赵国的一支以传授剑术理论而有较高的社会地位。春秋战国时期的剑道，不仅在民间得以普及，且在技击方法和理论方面也有很大进步。

（二）长兵的进步

春秋时期，中原列国的战争以车战为主。车与车交战时，兵卒使用戈、矛、戟等长柄武器。《尚书·牧誓》记载周武王伐纣誓师时说的话：“称尔戈，比尔干，立尔矛。”意思是说：举起你们的戈，排好你们的盾，竖起你们的矛。戈、矛都是当时应用较广泛的长兵器。至春秋战国时期，冷兵器在经历了由青铜兵器向铁兵器的过渡过程后，戈、殳、戟、酋矛和夷矛这五种长兵在车战中的作用进一步加大了，如在战车上可以借助兵器的长度起到由长及远的作用，与此同时，还可借助兵器的重量以重击轻，这就弥补了以往铜制兵器不够锋利的缺陷。

在长兵逐渐普及的同时，其技能也得到了不断的改进。如原来的戈虽列为五兵之首，但在使用上只能用于横击和勾击，而不能直刺。但由戈和矛这两种兵器合成的产物戟，却兼有矛的直刺和戈的横击与

勾击的功能。在湖北随县曾侯乙墓中，曾出土过将戈、矛装在同一个木棍上的武器，这应是戟的原始形态[1]。由于戟比戈的杀伤效能高，便成为继戈之后军队使用的主要长兵之一。关于长兵用于实践和军事演练的情况，在河南汲县山彪镇出土的水陆攻战纹铜壶纹饰中，就有着描绘战国时兵卒使用长兵的实战和演练时的生动情景（图 7）[2]。

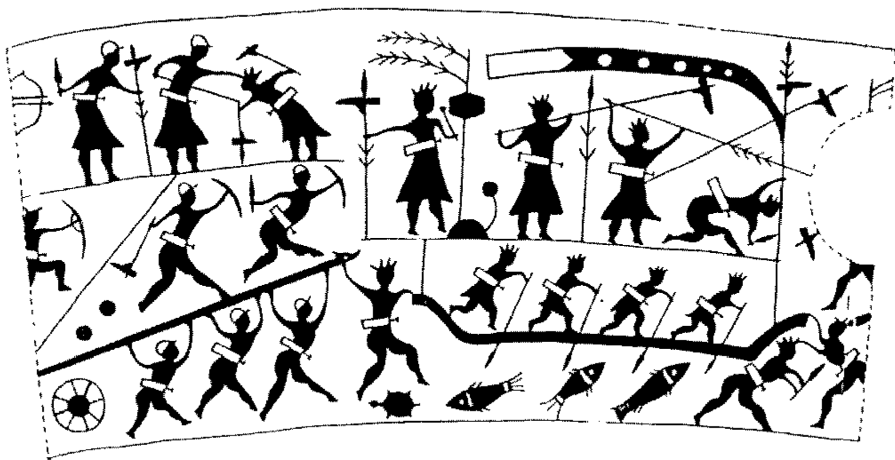


图 7 战国时期水陆攻战纹铜器纹饰中的格斗图（河南汲县山彪镇出土）

古代的车战，车上用的兵器是戈、长戟、短矛、长矛和殳，其中殳在当时是一种重要的长兵器。《诗经·卫风·伯兮》称："伯也执殳，为王前驱。"据《传》解释："殳长丈二而无刃。"《淮南子·齐俗》称："昔武王执戈秉钺以伐纣胜殷，搢笏杖殳以临朝。"许慎注曰："殳，木杖也。"《急就篇》注曰："积竹八棱为搢，建于兵车。殳、搢，音义同。"可见殳有八棱，剖面不是圆形而是八棱的。至于"积竹"的形制，1971 年 2 月湖南省长沙浏城桥楚墓曾发掘出两件"积竹棒"。一件长 303 厘米，另一件长 301 厘米，这类积竹棒中心是一条有棱（八棱）的木棒，在木棒之外，用十六片青皮竹篾包裹一层，用胶粘紧，再用丝线缠紧，外面再涂上黑漆红漆，与古代制弓的方法相似。这两件积竹棒应就是古代的殳了[3]。

[1] 湖北省博物馆. 曾侯乙墓. 北京：文物出版社，1989.

[2] 郭宝钧. 山彪镇与琉璃阁. 北京：科学出版社，1959.

[3] 湖南省博物馆. 长沙浏城桥一号墓. 考古学报，1972（1）.

这种木棒外加积竹的殳，其优点是坚韧而有弹性，这是我国古代兵器制造中的一个重要发明。战国时有的殳还有铁制者，称做铁杖或铁棓，后世武艺中的棍、棒都是殳演进的产物。

《诗经·秦风·无衣》曰："王于兴师，修我戈矛。""王于兴师，修我矛戟。"足见戈、矛、戟等长兵在当时战争中还占有主导地位。孔子名徒冉有（名求，字子有）任鲁季孙氏宰，在一次抵抗齐国入侵的战斗中，"冉求帅左师……以武城人三百为己徒卒……师获甲首八十（冉求所得）……冉有用矛于齐师，故能入其军"（《左传·哀公十一年》）。说明了冉有杰出的军事才能和高超的武艺，尤其擅长使用长矛。

春秋战国时期的许多长兵器，随着后来战争形态的演进而不再适用于实战，但它并没有立即从军旅中消失。戈是最初出现的长兵器，曾被列为五兵之首，它适应在战时击伤并从对方战车上拉下敌人的需要。战国以后，步兵、骑兵代替战车成为军队的主力，戈的地位逐渐由矛所取代。戈在战场上消失后而成为一种仪仗兵器，在典礼或禁卫中起装饰、威慑作用。戟的功能在晋以后，除了仪仗之外，又有了权力的象征。

三、练力、奔跑、跳跃与投石活动

春秋战国时期，各诸侯国非常注重练力、奔跑、跳跃和投石等活动。尤其是连绵不断的战争，多是长距离的奔袭战、对阵厮杀的野战和强行的城战、快速的追击战等，因而上述项目更成为了军事训练中士卒习练的重要项目。而这些流行于当时并成为军事武艺主要训练形式的体育活动内容，长期被后世所沿用，并产生了久远的影响。

（一）举鼎与练力

举鼎是古代军事体育项目之一，始兴于春秋战国时期的秦国。在诸侯割据、烽火连天的情况下，举鼎曾一度被统治阶级所推崇，

并逐渐成为宫廷体育活动的内容之一。春秋战国时期，铜的开采技术与冶炼工艺大大提高，铜鼎逐渐替代了原始社会的陶鼎。从形制上讲，商代前期的铜鼎多为圆腹、尖足（也有个别是柱足方鼎），后期的鼎多为圆腹、柱足。到了西周时期，形制开始变化，尤其是支撑全鼎重量的三足变为向外的蹄形，稳定性相对增加，加之一般鼎有对应的耳，有利于移动与搬举。

秦武王嗜好举鼎较力，手下网罗了一批力士。《史记·秦本纪》载："(秦) 武王有力好戏，力士任鄙、乌获、孟说皆至大官。王与孟说举鼎，绝膑。"三人中，乌获是最出名的，成为人们形容有力的象征。《商君书·错法第九》说："乌获举千钧之重，而不能以多力易人。""故以众勇无畏乎孟贲矣，以众力无畏乎乌获矣……"(《吕氏春秋·用众》)。举鼎在史书上又做"扛鼎"。《吴子·料敌》道："一军之中，必有虎贲之士，力轻扛鼎，足轻戎马。"这里说的"扛鼎"即举鼎，说明当时对士卒力量锻炼的要求是十分严格的。

（二）奔跑训练

春秋战国的军事家都主张"兵贵神速"。著名军事家管仲认为："进退若雷电，而无所疑匮。一气专定……进无所疑，退无所匮。""逐退若飘风，击刺若雷电。"（《管子·兵法》）这里所说的"飘风""雷电"，就是要求士卒作战时跑得快，跑得远。为此，管子提出了练兵的五项内容，也称为"五教"，即"一曰教其目，以形色之旗；二曰教其身，以号令之数；三曰教其足，以进退之度；四曰教其手，以长短之利；五曰教其心，以赏罚之诚"（《管子·兵法》）。其中第三教就是要求士卒练习奔跑技能。只有在士卒中实施"五教"，才能使"士负以勇矣"。《尉缭子·武议第八》说："三军成行，一舍而后成三舍（一舍三十里）。三舍之余，如决川源。"这是说，军队出征打仗，日行三十里，三天就要行军九十里。三天以后，就加速前进，如决开河源之水，势不可当。据《墨子·非攻》记载："古者吴阖闾教七年，奉甲执兵，奔三百里（约合今 105 公里）而

舍焉。”说明吴军士卒经过吴王阖闾长达七年的训练，能够全副武装地长跑105公里，已经具有了非常强的奔跑能力。

商鞅是位卓越的军事家，他在秦国实施变法之后.秦国逐渐强盛，国中涌现出了一批“锐士”。这些人武艺出众，善于疾驰冲击，超过了齐国的技击手、魏国的武卒。故荀子说：“故齐之技击，不可以遇魏氏之武卒；魏氏之武卒，不可以遇秦之锐士。”（《荀子·议兵》）长途奔跑作为士卒训练的一种重要形式，在冷兵器时代备受军事家们的重视。当时虽骑战大兴，但由于战争中多使用冷兵器，因而疾驰仍未脱离其军事的性质。春秋战国时期的“铁幕”（《战国策·韩策》）与“穿铁甲”（《吕氏春秋·贵卒》），是具有一定重量的作战时防护身体的铠甲。所以军卒在奔跑作战时穿上这样笨重的铠甲，对身体素质的要求是较高的。这样一来，负重行军活动就成为军事训练的重要内容了。《六韬·练士》载：“有材技兼人，能负重致远者，聚为一卒，名曰‘待命之士’，此军之练士，不可不察也。”说明当时对这一训练方式是极为重视的。《荀子·议兵》中说：“魏氏之武卒，以度取之，衣三属之甲，操十二石之弩，负服矢五十个，置戈其上，冠胄带剑，赢三日之粮，日中而趋百里。”战国时百里约合今35公里，全副武装的武卒每小时要行进6~7公里，从负重跑角度来说，其速度也是可观的。

（三）距跃与曲踊

战国时期军事家吴起主张将“能逾高趋远，轻足善走者”（《吴子·图国》）编成一队，以便在战争中发挥特殊作用。表明当时不仅要求士卒轻足善走，也要具有较强的跳跃能力。

春秋战国时期，跳跃的名目很多，有逾高、曲踊、距跃、绝远、超距、超乘等。逾高就是跳高，曲踊就是跪跳，距跃就是向上跳，而绝远、超距均属跳远练习。为了适应战车作战的需要，士兵上下车须有较好的跳跃能力，故又列入了培养这一能力的“超乘”项目。在上述不同特点的跳跃与跳远形式中，曲踊是较为流行的。

《左传·僖公二十八年》载：“曲踊三百。”杜预注：“曲踊，跳踊也。”孔颖达疏：“曲踊，以曲为言，则谓向上跳而折复下。”此意是指以跪坐的方式起跃。实际上，在当时的军事训练中，士卒从坐位而起立，是一种坐与起的阵法训练。我国古代跪于地上，坐跪不分，甲骨文把坐字写成像人跪于地上。史学家认为古人身坐在脚跟上叫坐，上身离开脚跟叫跪。而跪、坐是古人一种习惯动作，古代士卒从跪、坐的防御姿势到站起来进攻，起立动作有一定难度，为了使这一动作能迅速完成，采用“曲踊”训练士兵的腿部力量。从而可看出，曲踊是跪坐于地，再向上跳起的动作，所以曲踊即类似于现代的“跪跳起”。而这一跳跃军事训练项目，在当时是很有特色的。《左传·僖公二十八年》记载，晋文公大将魏犨违反军令，“公欲杀之，而爱其材，使问，且视之。病，将杀之。魏犨束胸见使者，曰：‘以君之灵，不有宁也。’距跃三百，曲踊三百，乃舍之。”就是说魏犨原地向上跳三百次，跪跳三百次，以示其勇，因而晋文公没有杀他。这两个动作无论步战还是车战，都是需要的。

当时战车高大，运动速度快，凭跳跃能力登上车，并非易事，而身披铠甲就更难了。所以，跳跃在当时是军队的重要训练项目。《左传·哀公八年》记载：“微虎（鲁大夫）欲宵攻王舍，私属徒七百人，三踊于幕庭，卒三百人，有若与焉。”杜预注：“在帐前投格，令士试跃之。”即设一个标准高度，能三次跳过者，即中选，最后选中了三百人。孔子的弟子有若也在三百人中间。这里所说的“踊”，是指跳过一定高度的跳高项目。《管子·轻重乙》中说齐国农村青年男女，“扶辇推舆，相睹树下，嬉笑超距，终日不归”，这里的“超距”指的是跳远。

四、游泳、划船与牵钩

春秋战国时期，剧烈的兼并战争和发达的水上交通，使江海百川都成为了拼夺厮杀的战场。为了掌握水上战争的主动权，各国都

重视士卒的水上军事体育项目的练习。游泳和潜伏水底的能力、操纵舟楫行进的能力以及以钩强控制敌方兵船的能力，表现出了军事武艺训练的极大的实用功能。这对后世军事体育的发展与变革产生了深远的影响。

（一）游泳与潜水

游水是游泳活动的最早形式，由于它是一项人体在水中进行的运动项目，简单而易行，因而无论男女老幼都能参加。出现于史前时期的人类游水活动，到春秋战国时期，已有了进一步的发展。《诗经》就记载了当时盛行游水活动的情影。《诗经·小雅·小旻》在讽刺统治者任用小人时说："不敢暴虎，不敢冯河。"说明时人把渡河与徒手打虎等量齐观，认为游水渡河与打虎一样，都是典型的勇敢行为。《诗经·邶风·谷风》中所记载的"就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之"的游水和潜水技术，表明当时潜泳也已较普遍了。

春秋战国时期，吴越之民的游泳活动很普遍，且水平较高。《淮南子·修务训》称，吴人入郢，申包胥奔秦求救，一路"赴深溪，游川水"。《左传·哀公七年》中也说吴人"断发文身，裸以为饰"。这都是描述吴越地区先民为浮游或潜游而文身的史实。

除了南方水域，北方各国对游泳活动也非常重视。《管子·轻重甲》载：管仲在齐为相时，为了防止吴越从水上偷袭，曾"立沼池，令以矩游为乐……令曰：'能游者赐千金。'未能用金千，齐民之游水，不避吴越。"后来，越人以水军进攻齐国，结果齐人"大败越人"。管仲在春秋初期，就能"立沼池"，以训练游泳和驾舟楫的水师，取得显著的军事效果，推动了中原地区游泳活动的开展。山西浑源李峪村出土的战国兽纹铜盘残片上，就刻绘有人泅游水中的画面，生动地反映了当时民间游泳的景况[1]。

战国兵书《六韬·龙韬·奇兵》记载说："奇技者，所以越深

[1] 山西省考古研究所. 山西浑源县李峪村东周墓. 考古，1983（8）.

水渡江河也。”说明当时水兵的游泳技能是很高的。现存于故宫博物院的战国宴乐渔猎攻战纹铜壶纹饰上，就有展示当时水战时的游泳画面。其中第三层左方是水战，在战船之下，有三人在相向而游（图8）[1]。反映了当时奇技者“越深水渡江河”的水中绝技。

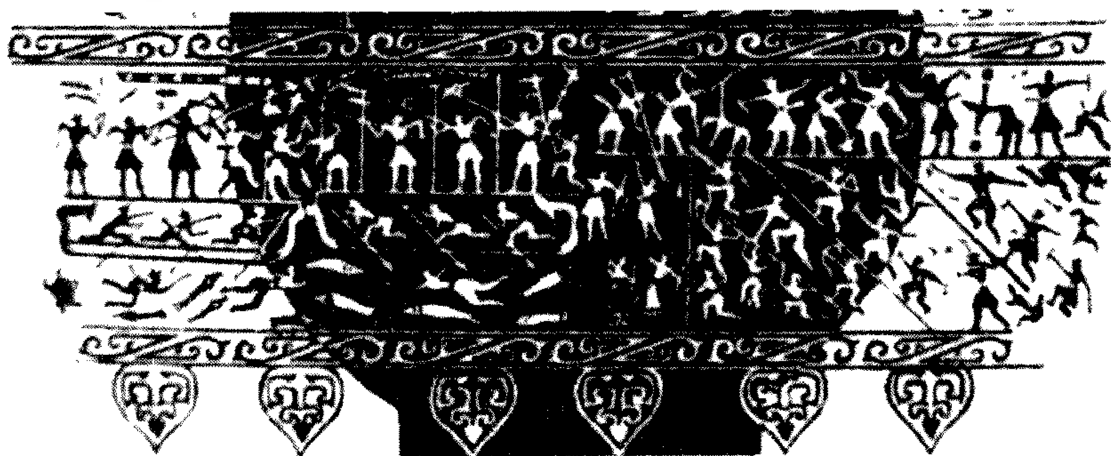


图8 战国宴乐渔猎攻战纹铜壶纹饰局部摹绘图（故宫博物院藏）

游泳活动中的“没水”技巧，即今之潜泳。这种活动，在吴越地区最为常见。《列子·说符》载：“白公问曰：‘若以石投水，何如？’孔子曰：‘吴之善没者能取之。’”没，潜也，古时称潜泳者为没者、没人。这里虽然是借孔子之名叙事，但反映出当时吴越地区确有善于潜水者，能在水下取物。《庄子·达生》还托孔子之名叙述了一个潜水勇士的故事：“孔子观于吕梁，悬水三十仞，流沫四十里……见一丈夫游之，以为有苦而欲死也，使弟子并流而拯之。”但此人却在数百步外露出水面，“被发行歌而游于塘下”。这名男子并非投水寻死，而是在激流中歌唱，游泳潜水取乐。他上岸后还回答了孔子的提问：由于生长水乡，经常游泳，所以深知水性。他还讲述了一条游泳潜水的经验：“与齐俱入，与汩偕出，从水之道不为私焉。此吾所以蹈之也。”意即遇到漩涡时，即顺势潜

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：131. 图1.

入，再顺势游出，就可以脱离漩涡，也就是要因水势而利导，不要与水势相反，是能在水上自如的关键。

（二）击棹与牵钩

春秋战国时期，生产力的发展和军事上的需要促使各国加强了水军的训练。当时，水军的主要装备是战船。船上无帆、无舵，行进全靠击棹。棹，即船桨，击棹也就是划船。战船一般分两层，上层乘坐作战的战士，下层容纳行船的划手。提高船的速度，主要靠划手站立划船的动力，因此，划船手不仅要求身强力壮，而且需要所有人员协调配合。

牵钩，也称钩强，后演变为荆楚一带民间流行的“施钩之戏”。《隋书·地理志》称，故楚地南郡、襄阳一带“有牵钩之戏，云从讲武所出。楚将伐吴，以为教战，流迁不改，习以相传。钩初发动，皆有鼓节，群噪歌谣，振惊远近。俗云：以此厌胜，用致丰穰，其事亦传于他郡。”这里的“牵钩之戏”，实际上是当时配合水战的一种军事技能。《墨子·鲁问》记载：“昔者，楚人与越人舟战于江。楚人顺流而进，迎流而退。见利而进，见不利则其退难。越人迎流而进，顺流而退，见利而进，见不利则其退速。越人因此若执，亟败楚人。公输子自鲁南游楚焉，始为舟战之器，作为钩强之备。退者钩之，进者强之。”文中提到，鲁班给楚国设计制造了一种在战船上进行水战的兵器，叫做“钩强”。敌船败退时，可用“钩强”钩住敌船，使其不能逃脱；敌船行进时，又可用“钩强”顶住敌方船只，使其不得靠近。牵是拉的意思，钩指钩拒，这一形式用于军队水战的训练中，可以锻炼水军战士作战时钩拉或强拒的能力，故称之为“牵钩”。当时，楚国在训练水军时，是用薄竹片劈成细条做成的“篾缆”代替长钩，将士分成两队，各执篾缆的一端进行对拉。

后来，楚国的这项水军“教战”项目，逐渐普及到民间，广为流传。南朝梁宗懔所撰《荆楚岁时记》称，立春之日，“为施钩

之戏，以緪作篾缆，相罥（系）绵亘数里，鸣鼓牵之”[1]。施钩即牵钩。特别是临水地区的各水乡渔村，渔民们仿效“钩强”制作成类似近代带有“挽子”的篙，作为使船的工具。与此同时，有的地区还把这项军体运动变成一项民间的体育娱乐活动，形成为一种习俗，每逢佳节就用“牵钩”之戏来进行庆贺。后来的拔河活动，就是受到春秋战国时期水战中牵钩的影响而发展起来的。

第二节　养生思想与养生体育的进步

春秋战国时期，随着生产力的进一步发展，养生思想与方法也渐趋成熟。由于夏商西周时期所形成的长寿观念的影响，这一时期的导引行气养生术得以发展。而诸子哲学和道家思想的影响，又为形神统一的人体观及运动与静养养生思想的形成奠定了基础。独具东方特色且对后世有深远影响的中国古代养生体育，由此揭开了崭新的一页。

一、《黄帝内经》的养生思想

春秋战国时期，随着生产力的提高和学术文化的高度发展，出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的景象。与此同时，产生于商、周之际的朴素唯物论和自发的辩证观——阴阳、五行学说，已被广泛用来解释一切自然现象。反映在医学上，则是许多医学家用它来认识和探讨人体生理、病理和保健养生的各种表现与方法。其应用之一，就是《黄帝内经》一书的出现。《黄帝内经》共 18 卷，包括《素问》和《灵枢》两大部分，计 162 篇。

《黄帝内经》是古代各医家的经验汇编，并非出于一时一人之

[1] 宗懔. 荆楚岁时记. 长沙：岳麓书社，1986：13-14.

手，但主要部分形成于战国时期。它之所以托名“黄帝”，殆因黄帝是华夏民族的祖先，而将书名定为《黄帝内经》，是为了表示对黄帝的尊崇之意。

《黄帝内经》以医学为主，同时汇集了许多哲学、人文学、天文学、气象学、历法学、音律学、养生学等内容，体现了道家、儒家的某些思想。其养生学的主要内容是论述养生原则、生命规律、人与天的关系等等。

《素问·宝命全形论》指出：“人以天地之气生，四时之法成。”人的生命活动就是“气”的生命力的表现，人体的生理代谢活动即“气化”。“气”是生命的本质。“气”的生命力不仅表现在决定人的生成上，而且表现在人生成以后的所有生命活动中，其中包括人体的强与弱、健康与疾病、寿与夭、生命的运动过程等等。《黄帝内经》还提出了元气、真气、宗气、营气、卫气、正气、邪气、脏腑之气等等概念，创立了气化生命学说。

“四时之法成”是《黄帝内经》理论体系的中心内容。它运用春秋战国时期“五行生胜”的哲学观点观察人体生命现象及人与自然界的关系，认为“人与天地相参，与日月相应也”（《素问·宝命全形论》）。具体来说，人体三阴三阳六经之气、五脏之气等与天地三阴三阳六气、五行之气相参，存在着一一对应的关系，自然界的四时阴阳消长变化与人体五脏功能系统是收受通应，这就构成了人与自然的统一整体观。《黄帝内经》还根据春生、夏长、秋收、冬藏的四时变化特点，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”（《素问·四气调神大论》）的养生理论。

《黄帝内经》认为人的生命活动本身是一个对立统一的运动过程，举凡人体的组织器官、十二经络以及精、气、形、血、津、液，都依据其阴阳属性划分为互相对立而又互相联系的系统。人体内的阴阳二气互为消长，保持着动态平衡。如果阴阳失衡，就会导致疾病的发生。

《黄帝内经》用阴阳来描述人的生命构成，人的腹背、手足、

内脏组织都被划为阴阳。它甚至还将阴阳与大、小宇宙联系起来，认为“天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。……天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑”，“地有十二经水，人有十二经脉”（《灵枢·邪客》）。人的形体精神、人世的政治制度，以至动物植物、天体宇宙等等，统统被归纳为以阴阳二气、金木水火土五行为基础的有机整体，认为人是宇宙原理的显现。这实际上反映出一种对天道与人道作整体通观的思维方式。

《黄帝内经》指出人在心理上存在着类型差异，认为人在智愚、品德、性格、气质、能力和勇怯六个方面可以体现出各种不同的心理类型。它贯通了当时先进的哲学思想和科学知识，蕴涵了一个兼顾生理、心理、自然和社会四因素的整体养生模式，提出了以情制情的养神观，创立了“治未病”的养生原则（《素问·四气调神大论》），显示出整体养生的特点。这就使中国保健养生在开创之初就纳入了独特的科学发展轨道，并对人类的生存和健康作出了重大贡献。

二、《老子》以静养生的思想

老子姓李名耳，字聃，和孔子同时而略早，曾经做过周王室的史官，具有渊博的知识。后来见周王室衰落，于是辞官西去，成了一个隐士。史官和隐士的经历对于老子思想乃至整个道家思想特征的形成是很重要的。前者提供了必要的知识和思想储备，而后者可以使他从现实的政治生活中摆脱出来，对社会和人生进行冷静的思考。老子的思想主要体现在被称为《老子》（亦名《道德经》）的书中，这也是整个道家学派中最重要的一部经典。

老子哲学的精髓，主要是通过清静寡欲进而达到无为而无不为的境界。这种思想对后世养生学的发展产生了重要影响，并被后世道家奉为圭臬。

老子的养生思想以“清静无为”为核心，提倡“抱一守中”的养生思想。他说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得

一以生，侯王得一以为天下正。”（《老子·三十九章》）老子还告诫人们说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”（《老子·十二章》）指出了过多的物质享受会危害人的身体和精神。这种思想成为道家和医家养生的理论基础。

鉴于当时社会严重的阶级矛盾，老子在政治思想上提出了“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”（《老子·八十章》）的主张。为了弱化阶级矛盾，他希望统治阶级实行“无为”而治。这当然是违反社会发展规律的幻想，但这也是老子感到对社会现状无能为力，不敢面对现实的悲观、消极的人生观。这反映在道家的养生理论和方法中，就是消极地维护身体健康，只要活着不生病就算了，而不去积极地锻炼身体，促进身体更好地健康发展。

老子同情人民，但不反对统治阶级，在《老子》一书中，专门从维护统治阶级的利益出发提出了许多主张，如“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也，为无为则无不治”（《老子·三章》）。就是说，要使人民没有知识，没有欲望，没有意志，填饱肚子，能够劳动，人民就不会起来反抗了。老子没有说明如何“强其骨”，只可能是通过体力劳动来“强其骨”。因为老子反对战争，自然不会是指军事训练。从人民的生活条件来看，老子虽然没有直接谈到体育或主张养生的问题，但他已经认识到在一定的营养条件下（实其腹），通过身体的运动（体力劳动），可以使身体强健（强其骨），则是可取的。

老子从“道”的自然无为出发，强调“深根固柢，长生久视之道”（《老子·五十九章》），即摄养自己的精神气血，使精不亏、气不耗，则必能保全其身，终其天年。这一思想一直被后世养生家遵为养生原则之一。老子还提出“物壮则老，是谓不道。不道早

已”（《老子·五十五章》）。意思是说，凡物强壮了就要衰老，若违反这一规律，妄自逞强，这叫做不合于道，不合于道就会提早衰亡。所以，老子又据此提出了“知止不殆，可以长久”（《老子·四十四章》）的养生原则，以避免壮盛时竭精耗真，必须中和守柔，不要过分，适可而止，此乃持满御神之道。

老子的养生思想深刻地揭示了养生的原则，阐明了人与自然、身体与生命相统一的终极基础，体现了人类的思想智慧。

三、《庄子》对养生理论的论述

庄子（约前369—前286年），名周，字子休，战国时期宋国蒙（今河南商丘东北）人，曾任蒙漆园吏。其所著《庄子》一书，接受并发展了《老子》的天道宇宙观，扬弃了《老子》以无为、柔静应世的思想，而把清静无为的一面继承了下来。其关于养生的主导思想是强调“依乎天理”，顺乎自然。

庄子非常重视气功养生，他认为“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”（《庄子·刻意》）。是养生长寿者最主要的修炼之法，提倡通过吐纳行气之法锻炼身体，可以达到健康长寿的目的。

庄子还提出了节饮食、养正气、轻富贵的养生观。他说：“人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒者，过也。”（《庄子·达生》）“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”（《庄子·刻意》）这种洒脱的养生理论对后世保健养生思想体系的完善起到了巨大的推动作用。

庄子以“道”观察一切，解释一切，对修身养生莫不注意排除“情”“物”等的干扰，以自我修养而得“自由”，所以他又提出了“坐忘”“心斋”的修养方式，就是让精神超然于物外，即“归心于虚，虚者心斋也”（《庄子·人世间》），庄子提出的这种“坐忘”的养生方法，应是一种静坐的养生功法。

庄子十分重视生命价值，提倡要重生、养生、贵身、保身，并

注重通过“虚静”的方法，减少人体生命活动能量的消耗，最大限度地减缓新陈代谢的速度，从而改善人体内部组织器官的不协调状态，保持生命内部及生命与外部的和谐、恒稳，延长生命的寿限，达到健康长寿的目的。

现存于天津历史博物馆的战国初期的《行气铭玉杖首》，与《庄子》所提出的养生主张类似。这是我们今天所知道的最早的有关保健养生的重要史料。在这件呈十二面体柱状的玉器表面，刻有一段关于“行气”的铭文，共四十五字。按照郭沫若的考释，铭文是这样的：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上，地几舂在下。顺则生，逆则死。”大意是说，吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，像草木之萌生，往上长，与深入时的经路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动，顺此生之则生，逆此生之则死[1]。它简明扼要地阐明了行气的要领、过程和作用，和后世气功所谓“气沉丹田”及“周天运行”的理论与方法基本一致。

这段铭文所述的“行气”与《庄子·刻意》中的“吹□呼吸”，《吕氏春秋·序意》中的“天曰顺，顺维生；地曰固，固维宁”是完全一致的，但是在理论上有了进一步的发挥。可见早在战国初期，人们对于导引行气能增进健康、延长寿命已经有了较为深刻的认识，并总结出了初步的规律。

四、《吕氏春秋》的养生思想

《吕氏春秋》是战国时期秦相吕不韦（？—前235年）组织门客集体编撰的一部著作，全书共二十六卷，分十二纪、八览、六论。其思想体系是以儒、道两家为主，旁采墨、法诸家之说。其

[1] 郭沫若．“行气铭”释文//沫若文集：十六卷．北京：人民文学出版社，1957：406．

中，《孟春纪》《仲春记》《季春纪》《本生》《重己》《贵生》《情欲》《尽数》诸篇，对养生思想与方法有着系统的叙述。

《吕氏春秋》首次提出了"养生莫若知本"的保健养生原则，认为："圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。……故圣人之制万物也，以全其天也。天全，则神和矣，目明矣，耳聪矣，鼻臭矣，口敏矣，三百六十节皆通利矣！"（《吕氏春秋·本生》）其具体的养生方法，包括适四时寒暑、慎饮食居处、节情色欲、常运动形体等几个方面。它还提出："精气之来也，因轻而扬之，因走而行之，因美而良之，因长而养之，因智而明之。流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。"（《吕氏春秋·尽数》）认为应通过上述之道，保养精气神形。在此基础上，它更进一步指出："凡人三百六十节，九窍五脏六腑，肌块欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精气欲其行也。若此则病无所据，而恶无由生矣！"（《吕氏春秋·达郁》）

《吕氏春秋》提出的"流水不腐，户枢不蠹"的养生主张，从理论上进一步阐明了动形养生之理，这是对中国传统养生学的重大贡献。它从"流水""户枢"上类推，指出人类健康长寿的原因是运动，而运动可以促使人体气血运行、百脉畅通、肌肉发达、关节灵活，增强免疫能力。与"虚静"养生相比较，运动养生关注的是外部、动态的炼养。《吕氏春秋》主张靠积极的运动来增进健康，认为"巫医毒药逐除治之，故古人贱之也，为其末也"（《吕氏春秋·尽数》），靠服药治病不是维护健康的好方法。这与《黄帝内经》"治未病"的积极防治、增进健康的思想是一致的。

第三节　蹴鞠、棋类与投壶活动的兴起

春秋战国时期，以蹴鞠为代表的球类活动、以围棋和六博为代

表的棋类活动和流行于士大夫中的投壶，是当时较具特色的体育活动形式。蹴鞠活动的出现和广为流传，为后来中国古代多样化的球类形式奠定了基础。在棋类活动中，虽然六博因其在发展过程中逐渐演变为贪求物欲、侥幸牟利的功利性极强的赌博用具而逐渐消亡，但作为主流的围棋，却因其具有锻炼思维、陶冶性情的作用，在中国体育发展史上一直长盛不衰。至于投壶活动，由于它一开始出现就与当时的礼仪制度联系在一起，因而始终流行于统治阶级上层，成为统治阶层娱乐和礼仪教化的工具之一。

一、蹴鞠的出现与流行

蹴鞠，即中国古代的足球活动，最早的名字叫“蹋鞠”，又称趯鞠、蹙鞠和筑鞠等。

关于蹴鞠的起源，古代文献中曾有黄帝兴蹴鞠的传说。1973年，湖南长沙马王堆三号西汉墓中出土了一件帛书——《十大经·正乱》。这是记述黄帝战胜蚩尤之事的一篇帛书，其中有一段内容涉及蹴鞠起源的传说：“……黄帝身禺（遇）之（蚩）尤，因而擒之。……充其胃以为鞠，使人执之，多中者赏。”[1]其大意是说，大约在四千六百多年前，中原的黄帝部落与南方的蚩尤部落在涿鹿（今河北涿县）进行了一场战争。这场大战打了很多年，后来黄帝部落取得了胜利，擒杀了蚩尤。为了发泄余恨，黄帝便将蚩尤的胃塞满了毛发，做成球让士兵们踢。黄帝是传说中的部落首领，当时还没有文字记载，所有的社会文化都是口耳相传的，因而上述文献把蹴鞠的起源归于黄帝，尚不能作为正史，但却反映了我国古代蹴鞠有着非常悠久的历史。

关于春秋战国时期的蹴鞠及其流行状况的历史记述主要有以下

---

[1] 湖南省博物馆、中国科学院考古研究所．长沙马王堆二、三号汉墓发掘简报．文物，1974（7）．

三种：一是西汉刘向的《别录》载道："蹴鞠，传言黄帝所作，或曰起战国之时。"（《史记·苏秦列传》，《史记集解》引）二是《战国策·齐策一》记载："苏秦为赵合纵，说齐宣王曰：齐地方二千余里……临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹹鞠者。"三是《史记·苏秦列传》记载："临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹹鞠者。"这三处记述中，《别录》所载黄帝作蹴鞠者，刘向已明言其为"传言"；《史记》所载与《战国策》大致相同。文字大意是说，当时的政治家苏秦来齐国游说齐宣王联合抗秦，感叹齐国都城临淄的居民生活富裕，人们经常参加各种娱乐活动，而蹴鞠在当地是深受欢迎的项目之一。

蹴鞠之所以在齐国都城临淄广为流行，与其发达的政治和先进的经济是分不开的。齐国是春秋五霸之首，战国七雄之一。齐国建国之初，姜太公即推行了一条因其俗、简其礼、通商工之业、便渔盐之利、举贤尚功的开放型建国方针，使齐国经济有了初步发展。后来管仲辅佐齐桓公进行富民强国的经济、军事改革，齐国逐渐发展壮大，成为经济、商业和手工业发达、军事强盛的大国，临淄成为全国工商业最发达的城市和齐国的政治、经济、文化中心，市民从事文体娱乐活动具备了必要的条件，因而蹴鞠游乐活动在这里得到广为开展是很正常的。

除了齐国，蹴鞠活动还在当时的其他地区也得到了开展。《西京杂记》卷二有这样一段记载："太上皇徙长安，居深宫，凄怆不乐。高祖窃因左右问其故，以平生所好，皆屠贩少年，酤酒卖饼，斗鸡蹴鞠，以此为欢。今皆无此，故以不乐。高祖乃作新丰，移诸故人实之，太上皇乃悦。"其意是说，刘邦打天下做了皇帝后，他父亲刘太公当了太上皇，但并不满意，终日闷闷不乐。于是，刘邦派人到刘太公处打听，才知这位刘太公以前在家乡楚国沛县市井中混日子时酷爱踢球，经常同一些杀猪摆摊的好友们在一起蹴鞠取

乐。自从住进宫中，没有了过去的老朋友，没有人陪他斗鸡蹴鞠，因此心中不畅。于是，刘邦就命人依照原来家乡丰邑（今江苏省丰县）的规模，造起了一座新城，并将其父亲的一班家乡旧友屠贩少年迁往这里。从此，刘太公又可以和他的故旧们在一起蹴鞠斗鸡了。这件事出现的时间是在西汉初年，也就是公元前2世纪初，距离战国末年的齐宣王时代已经晚了一百多年。但汉高祖刘邦生于公元前256年，其父绝大部分时间是在战国时的楚国度过的。这一记载间接反映出这样一个事实：除齐国等当时的北方地区外，蹴鞠这项活动在战国时期的南方地区也很普及了。

二、棋类活动的初步发展

春秋战国时期，棋类活动已有了较大的发展。从相关资料看，这一时期流行较为广泛的棋类活动主要是围棋和六博。

（一）围棋的初始

围棋，在我国古代称为弈，在整个古代棋类中可以说是棋之鼻祖。关于围棋出现的时间，先秦史官撰写的《世本·作篇》称“尧造围棋，丹朱善之”。晋朝张华在《博物志》中亦说：“尧造围棋，以教子丹朱。”（《古今图书集成·艺术典》卷八〇一，今本无此语）这些记载认为围棋起源于夏商之前的尧舜时期。这些传说均为后来的人记下来的，很难为据，但至少表明了围棋的起源是很古老的。

中国围棋，从其思维方式和行棋特点来看，与古代哲学和军事是有着密切关系的。古时，人们认为天圆地方，阴阳相克。圆圆的棋子和方方的棋盘，就象征着天文地象；而黑白二色棋子，也正是阴阳对立统一的绝妙体现。东汉班固在《弈旨》中说：“局必方正，象地则也；道必正直，神明德也；棋有白黑，阴阳分也；骈罗

列布，效天文也。”（《艺文类聚》卷七四引班固《弈旨》）恰到好处地描述了围棋所蕴涵的阴阳天地之象的哲理。围棋的出现还应与古代战争有关。因为围棋盘原本是用来扮演布阵、研究战略战术的器具，象征着天文地象。所以，《左传·襄公二十五年》孔颖达疏曰：“以子自而相杀，故谓之围棋。”道出了围棋产生的真正原因。

春秋中期，已有了关于围棋的可靠的文字记载。《左传·襄公二十五年》载：“卫献公自夷仪使与宁喜言，宁喜许之。大叔文子闻之，曰：‘……今宁子视君不如弈棋，其何以免乎？弈者举棋不定，不胜其耦，而况置君而弗定乎？必不免矣。’”当时卫国大夫宁殖等人，把国君献公赶出了卫国。宁殖死后，其子宁喜欲将卫君迎回国来复位，但又犹豫不决。结果，第二年宁喜就被其君杀了。这段话用下围棋来比喻迎立国君的优柔寡断，但“弈者举棋不定，不胜其耦”这种形象而深刻的论断，也只能从下围棋的体验和深入观察中才能概括出来。说明围棋作为一项娱乐活动在春秋中期就已广为流行。

春秋晚期，对于广为流行的围棋活动，孔子也提出了自己的看法，他说：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤乎已。”（《论语·阳货》）孔子认为，与其终日无事，还不如行行六博，下下围棋，以此锻炼人的思维能力，说明围棋是一项有益于人的智力和修养的活动。

战国时期，围棋活动日益盛行。《孟子·告子上》曰：“弈秋，通国之善弈者也。使弈秋诲二人弈，其一人专心致志，唯弈秋之为听。一人虽听之，一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之，虽与之俱学，弗若之矣。”弈秋，是古代文献中记载的我国第一位围棋国手。弈秋教人学围棋的故事，说明当时已有了围棋教育，围棋技艺已很复杂，需要专心学才能与人对弈。弈秋成为围棋国手，说明当时已经有了规模可观的围棋比赛。“通国之善弈者”，说明当时在许多地区开展了围棋交流活动。

（二）六　博

六博，本作“六簙”，又称“陆博”。博的发明很早，《说文解字·竹部》称：“古者乌曹作博。”《世本·作篇》也说：“乌曹作博。”（《太平御览》卷七五四《工艺部》一一）据说，乌曹是夏桀的臣子，发明了瓦片和瓦器，确切事迹已不可确考。但乌曹作为古代传说中的人物，其发明六博可暂作一说。刘宋时的何法盛在其《晋中兴书》中又说：“陶侃在荆州，见佐使博弈戏具，投之于江，曰：‘围棋者，尧舜以教愚子；博者，殷纣所造。诸君并怀国器，何以为此？’”（《古今图书集成·博物汇编·艺术典》卷八十《博戏部》）这里说博为殷纣所造，与《说文解字》不同。不过，综合各种史籍的记述，博戏这种活动的出现最迟不会晚于商代。

最早对博戏作出描述的是我国春秋时期伟大的爱国主义诗人屈原。他在《楚辞·招魂》中，描述了楚国宫廷的生活，表达了对楚怀王的哀悼和对故国的怀念之情。与此同时，也简单地提到了六博的玩法，但是极为简要。诗中是这样写的：“箟蔽象棋，有陆簙些。分曹并进，遒相迫些。成枭而牟，呼五白些。”“箟蔽象棋，有陆簙些”，是讲六博的用具。“分曹并进，遒相迫些”是讲行棋对博的方法。“成枭而牟，呼五白些”是讲取胜的方法。从这一描述来看，当时的六博棋已经较为流行了。

到了战国，六博之戏更为常见。《史记·魏公子列传》曾记载了这样一件事：战国时，魏国的宫廷里盛行六博，一次，魏安釐王与其弟玩六博，忽然快马来报，说赵国举兵欲侵入北方的边境。魏王大惊，把棋局一推，马上就要召集文武大臣商议御敌之计。其弟却不慌不忙地说：“赵王不过是狩猎，不会进攻魏国，请大王放心下棋好了。”两人继续对博，但魏王心不在焉，连走错棋，而其弟却镇定自若。过了一会儿，快马又来报，证实赵王确实是在打猎。原来，魏安釐王的弟弟安插了不少门客在赵王左右担任间谍，对此次赵王的行踪当然了如指掌。从此，魏安釐王十分器重其弟，让他

任大将军，参与执掌魏国的大权。这位魏安釐王的弟弟就是战国时著名的四公子之一信陵君魏无忌。战国时期的西方秦国也盛行六博。《韩非子·外储说》讲了一个秦昭王玩六博的故事：秦昭王酷好六博，为了做玩六博用的博箭，他下令工匠爬上险峻的华山，伐取千年松柏，只选用松柏的木心做博箭。据说，博箭长八尺，棋长八寸，上勒刻着“王与天神博于此”的文字。至今在华山东南的一座孤峰上，还有“博台”的遗址。上述这些事例，说明玩六博已经是当时常见的游戏了。

除了文献记载，考古发掘中还出土了有关六博的资料。1974年，考古工作者在河北省平山县战国中山王墓中发现了一具用石片拼合而成的六博棋盘。这具六博盘长45厘米，宽40.2厘米，用多块黄褐色石片拼合而成。盘面中央浮雕一正方形，每边为一“┳”形，局四边和四角划一“┏”形，底纹由浮雕的涡形和兽形纹饰组成，整个博局画面古朴富丽，给人以高贵豪华的感觉。这是目前所见较早的石质六博棋局实物[1]。另外，1978年在山东曲阜鲁国故城遗址的乙组3号墓和52号墓内，出土了战国时期的六博棋子和博筹[2]。这是我们了解战国时期六博棋戏的重要资料。目前出土于战国时期的六博实物虽然不多，不过从这有限的发现中，我们也可以了解到当时六博棋的大体形制。

由出土的石质六博盘来看，六博局是用一块近似方形的石板拼制成的，一般边长在40~45厘米。局的面上雕刻出“┏”“┛”“┳”等图形十二个，这就是“曲”。“曲”是专供行棋用的，所以又叫“曲道”。《广雅·释器》说：“曲道，栻局也。”曲道还可以简称为“道”。局上除十二个曲道外，中央还有一个方框。在棋道之间的空白处，雕刻着繁复的圆点或花、鸟等花纹。整个六博棋局

❶ 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：161. 图3.

❷ 山东省文物考古研究所，山东省博物馆，济宁地区文物组，等. 曲阜鲁国故城. 济南：齐鲁书社，1982：图版壹贰零.

十分精巧，应当是贵族所用的玩物。

出土的六博棋子，主要见于曲阜鲁国故城遗址的乙组3号墓和52号墓，各出土了12枚，既有牙质，又有玉质。形制统一，皆作正方形，边长2厘米左右。说明战国时的六博棋盛行的是12枚棋子的六博，两人对博，每人六枚棋子。为了不致混淆，在质料上加以区别，一组为半透明玉质和牙质，另一组为白石和青玉（图9），正如现在象棋用红黑两色棋子是一样的道理。从棋子的质料上看，这时的六博棋子已经不只是《楚辞·招魂》中所说的“箟蔽象棋，有陆簙些”的“象牙为棋”了，还出现了玉质的棋子。但全部棋子皆为素面，没有花纹的装饰。不过既然在象牙棋子外，还出现了玉质的棋子，说明当时贵族阶层使用的棋子是特别讲究的。

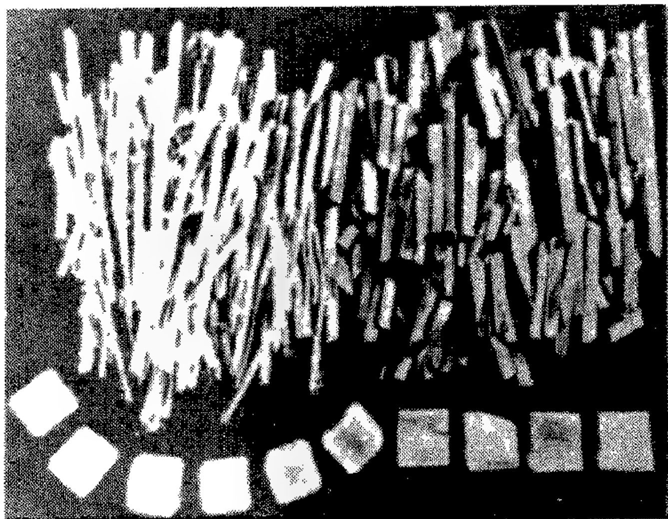


图9　春秋时期六博用具
（山东曲阜鲁故城遗址乙组3号墓出土）

至于鲁国故城遗址出土六博棋具中的筷形牙筹和筷形银筹，是在对博中根据行棋的情况用于计算输赢的博筹，类似后来赌博中的筹码。

由以上我们可以看出，早至战国时期，六博棋已经极为盛行，并已经发展到一个较高的程度。仅从棋局和相关用具的豪华构造，就可以推知当时六博的流行程度。

三、投壶的出现与发展

投壶，由射箭演变而来。是一种由投壶者站在离壶有一定距离

的地方，把箭投向壶中来计算筹（得分）的多少以决定胜负的一种的活动。投壶活动，最迟在春秋末年就已经出现了。郑玄在为先秦典籍《礼记·投壶》作注时说："投壶，射之细也。射为燕射。"由此可知，投壶是由燕射演变而来的。古时燕与宴同义，简言之，燕射即饮宴时的射箭活动。投壶比射箭更具娱乐性，而且，投壶活动只取射箭中繁杂礼仪的一半，作为投壶的礼仪，这样既舍去了"武"的内涵，又保存了"礼"的外壳，从而使投壶这种从容安息、养志游神、讲究礼节的活动，在战国"文士"中得到了很大发展。

投壶是一种娱乐性质的活动，《礼记·投壶》曾这样记载投壶时主人的话："某有枉矢哨壶，请以乐宾。"表明投壶是为了增加宴乐的欢悦。当然，某些贵族在政治上的勾心斗角，也会反映到宴会与投壶活动中。如《左传·昭公十二年》载："晋侯以齐侯宴，中行穆子相。投壶。晋侯先。穆子曰：'有酒如淮，有肉如坻。寡君中此，为诸侯师。'中之。齐侯举矢曰：'有酒如渑，有肉如陵。寡人中此，与君代兴。'亦中之。"春秋时期齐晋争霸，晋君招待齐侯，举行投壶，双方都借投壶的祝词说出了争霸的意愿。这固然是借投壶以行外交，但投壶本身则是一项娱乐活动。

关于投壶的方法，《礼记》中的"投壶"和"少仪"篇都有详细的记载。投壶所用的壶，广口大腹，颈部细长，壶的腹内装满又小又滑的豆子，防止投的矢跃出。所用的"矢"，用朽木制成，一头削尖如刺。矢的长度有二尺、二尺八、三尺六三种，用于不同的投壶场合。一般每次比赛，只准投四根矢。

投壶比赛时，分成"主党"和"乡党"两组，在伴奏曲和鼓声中，从远处用矢投入壶口。每投进一矢，由司射给投中者一边放上一"算"，即用来计算投中数目的用具。假如投中者高兴得忘乎所以，不等对方投掷就抢先又投一矢，即使投上了，司射也不给"算"。大概"不算"一词即由此而来。四矢投完为一局，司射为胜者"立一马"。共要进行三局，谁立三马，就算取得最后胜利，输的一方就要喝酒。这种游戏一来可使嘉宾多饮酒，以示主人盛情款

客，二来可增添宴会欢乐气氛，一举两得，备受古人的欢迎。

春秋战国时期的投壶活动，不只是在诸侯贵族之中开展，在民间也已普遍流行。齐国大夫淳于髡在向齐威王进谏时说："若乃州闾之会，男女杂坐，行酒稽留，六博、投壶，相引为曹，握手无罚，目眙不禁。"（《史记·滑稽列传》）反映出在齐国的民间聚会上，六博和投壶都是宴会中经常进行的娱乐，而且是男女都可以参加。投壶活动在社会上已经成为一种普遍开展的体育娱乐活动了。

第四节　民间体育活动的初步兴盛

"礼崩乐坏"的春秋战国时代，随着奴隶制的解体，民间体育的发展彻底突破了等级礼仪等传统思想观念的限制。以健身娱乐为目的，不分贵贱的民间体育活动在社会上广泛流行，人们的精神面貌焕然一新。特别是随着社会经济的发展，在各诸侯国相继出现了一些人口密集、商业繁荣、文化发达的都市，思想行动上很少受礼仪观念束缚的商人和士民阶层不断追求丰富多彩的社会生活和精神享受，开展各种各样的体育娱乐活动。在广大的郊野乡村，传统的带有迷信色彩的社祭和腊祭变成了平民的盛大节日，一些赏心悦目的体育活动就成为庆祝丰收或欢度岁末、酬谢鬼神的重要形式。民间体育在奴隶制崩溃，封建制逐渐形成的基础上初步兴盛起来。

一、民间武技活动的大量出现

春秋战国时期，随着各国兼并战争的不断扩大和社会文化的发展，民间习武之风更为盛行，武技也随之提高。同时，文、武分途的出现，使原先士阶层中分化出来的一批武士，在不断吸收社会营养的过程中，成为既能尚武行侠，又能识字看书的"侠士"或武

士。如诸子百家中的墨家，就是一个有严格纪律的政治团体和学派。这些“游于子墨子之门者，身体强良，思虑徇通，欲使随而学”（《墨子·公孟》）。身强力壮，思维敏捷是墨子录选学生的首要条件。由于墨家弟子恪守“赴火蹈刃，死不旋踵”（《淮南子·泰族训》）的宗规，所以“墨子之门多勇士”（陆贾：《新语·思务》）。为了实现墨家“非攻”“兼爱”的理想，他们“自苦为极”（《庄子·天下》），死而无悔。这种重视承诺，轻生命的任侠精神，开启了我国古代武侠之风。并对当时其他学派和民间推崇武技活动起了一定的积极作用。

据《管子》载，春秋早期的军事家管子，为使“百姓通于军事”，把生产劳动与军事技能结合起来，“缮农具当器械，耕农当攻战”（《管子·禁藏》），把大锄当剑戟，将头戴的竹帽作盾牌与划船的桨，以便齐民练习武艺。而墨子更主张：“凡我国能射御之士，我将赏贵之；不能射御之士，我将罪贱之”（《墨子·尚贤下》）。这样，以武技为营生的阶层大量涌现，在一定程度上推动了民间武技的发展。

当时，这些拥有武技技能的人，大致可以分为两类。第一类是广收门徒，传授武艺及受聘于军之教者。《吴越春秋》中所说的受越王勾践之聘而成为越军之教习的越女，就是一位民间武术家。第二类是依靠勇力、武技依附贵族、富门为生的人，也就是所谓的“养士”。

当时，养士之风已成为各国扩充实力、竞相标榜的一种手段。春秋时，鲁庄公孔武好力，与鲁国勇士曹沫气味相投，视其为心腹。齐昭公之子商人不惜耗尽家财养士，“骤施于国而多聚士”（《左传·文公十四年》）。《韩非子·外储说左下》云：“少室周者，古之贞廉洁悫者也，为赵襄主力士。与中牟徐子角力，不若也，入言之襄主以自代也，襄主曰：子之处，人之所欲也，何为言徐子以自代？曰：臣以力事君者也。今徐子力多臣，臣不以自代，恐他人言之而为罪也。一曰：少室周为襄主骖乘，至晋阳，

有力上牛子耕，与角力而不胜，周言于主曰：主之所以使臣骑乘者，以臣多为也，今有多力于臣者，愿进之。”可见少室周是以角力之技成为赵襄王食客的。《庄子·说剑》提到的投靠赵文王的众多剑士，亦为以剑道谋生的人。《韩非子·八奸》曰：“为人臣者，聚带剑之客，养必死之士，以彰其威。明为己者必利，不为己者必死，以恐其群臣百姓而行其私。”从这段话中可知，当时统治阶级养这些剑客，其目的是为自己的私欲服务的，而剑客正是受其利用的牺牲品。《史记·刺客列传》所说的聂政、荆轲均为此等人物。《韩非子·五蠹》云：“儒以文乱法，侠以武犯禁。”尚武为侠的人，已造成对国家与社会秩序的妨害，可想其人数是很多的。

二、民间娱乐体育活动的普遍发展

随着社会经济的发展，在各诸侯国人口密集、文化发达的都市中，以健身娱乐为目的，不分贵贱的民间体育活动，成为人们娱乐活动的主体。而在广大郊野乡村传统节日和祭礼活动中，人们欢聚在一起，载歌载舞，一些传统的民间体育活动因此得以在更广阔的空间开展。民间娱乐体育成为这一时期风靡社会的群众性娱乐活动。

（一）竞　渡

竞渡是大半个中国和东南亚等地流行的历史悠久的水上传统活动。竞渡的起源有多种说法，但多与我国南方多水的自然环境有关。岭南的“百越”，远在原始社会就居住在水网地区，过着以渔猎为主的经济生活。他们断发文身，自称龙子，特别善于使舟。可以说，操舟捕鱼一类的活动，在这种地区的居民生活中占有重要的地位，而竞渡只不过是他们水上生活的演习而已。

最初，“竞渡”之舟只是一般的小舟，直到西周，开始出现了舟与龙神崇拜结合的产物——龙舟。晋太康二年（281），在魏襄王

古墓中发现的《穆天子传》一书中，有“天子乘鸟舟、龙舟，浮于大沼”的记载[1]。当时，人们将龙的形象装饰在船上，是为了娱神、祭神和祈求神的保佑，而龙舟竞渡活动形成的契机当也是出于娱神和禳灾，亦即龙神崇拜。

春秋战国期间，战事繁兴，尤其是吴、越、楚三国，地处江南水乡，水战是其征战的主要形式之一。当地居民也习于“以船为车，以楫为马”（《越绝书·记地传》）。这对“竞渡”的发展起了很大的推动作用。

1976年，在浙江鄞县出土了一件春秋时期的青铜钺。这件青铜钺表面的纹饰图案为“羽人划船纹”。纹饰的上方有两条相同的龙纹，龙前肢屈曲，尾向内卷，昂首向天。下方以边框为底线，表示狭长的轻舟，舟中坐四人，头戴羽冠，双手持桨，协力划船。整个图案呈现出以羽人划船为主题，突出龙饰视觉效果的构图意识。它反映了在吴越之地民间竞渡习俗广为流行的事实[2]。

20世纪下半叶，在广西、云南、贵州等地出土的战国时期的铜鼓上，也发现了不少类似于鄞县铜钺上的“羽人划船纹”图案，大部分船头绘有鸟眼，船尾稍翘起似鸟尾，划船者或头插羽毛，或头戴羽冠，此即古代所说的“龙舟鹢首”[3]。青铜钺与铜鼓一样，是当地先民为纪念祖先举行祭祀活动所用的祭器。由此可推断，钺上“双龙”和铜鼓上寓意“龙舟鹢首”的船纹饰，反映了以龙为图腾的竞渡祭祀仪式。所以，在水上的舟楫活动中，也就会有了以龙为图腾的竞渡祭祀活动。

随着图腾及灵魂观念的淡漠，龙舟逐渐过渡为纪念先人的竞渡之舟。唐代韩鄂在《岁华纪丽》卷二“端午”条下释：“救屈原

---

❶ 张建世. 中国古代的龙舟与竞渡. 北京：华夏出版社，1988：9.

❷ 曹锦炎，周生望. 浙江鄞县出土春秋时代铜器. 考古，1984（8）.

❸ 蒋廷瑜. 铜鼓船纹与龙舟竞渡史话. 广西日报，1980-6-20；石钟健. 铜鼓上的船纹应该怎样解释. 广西日报，1980-6-20.

以为俗，因勾践以成风。”宋代高承在《事物纪原》中引《越地传》古时竞渡时也说：“竞渡之事，起越王勾践，今龙舟是也。”说明竞渡在屈原之前的春秋晚期已成为水乡泽国吴越地区的一种民间习俗。这里提出竞渡习俗的起源，除了纪念屈原外，更出现了附会于勾践的传说，大概是将竞渡活动与越王勾践卧薪尝胆、复仇兴国的故事联系了起来。勾践复国，以竞渡形式训练水兵，越人怀之，故以竞渡来凭吊和纪念他。

除了纪念屈原和勾践，另有一种竞渡源于“迎伍子胥”的传说。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》引邯郸淳《曹娥碑》说：“五月五日，时迎伍君。”也就是说，五月五日这一天，吴国百姓为迎伍子胥魂归故里，众人驾舟，争先恐后，逆流而上，由此而形成了吴国竞渡习俗。

（二）秋　千

打秋千是一种古老的跨民族的体育活动。关于秋千出现的时间，南朝梁宗懔《荆楚岁时记》引《古今艺术图》说：“秋千，北方山戎之戏，以习轻趫者。齐桓公北伐，此戏始传入中国。”山戎也叫北戎，春秋时代居住在今河北东部，与齐、郑、燕等国境界相接。据说山戎人大都勇猛强悍，善于攀登。荡秋千便是山戎人平时训练攀跃山崖溪流能力的一种活动。公元前663年，齐桓公为救燕国，发兵讨伐山戎，一直打到孤竹（今河北卢龙）才撤兵。很可能是在北伐山戎的过程中，齐桓公看到当地人荡秋千的游戏，觉得很有趣，便把它的玩法带回了中原。

关于秋千的具体活动形式，《荆楚岁时记》杜公赡注作了这样说明：秋千，“后中国女子学之，乃以彩绳悬木立架，士女炫服，坐立其上，推引之”。意思是说，植木为架，上系两绳，下拴横板，仕女穿上鲜艳的衣服，坐或立于横板之上，推引之，使其作钟摆式的摆动。战国时还出现了秋千的另一种形式——磨秋，这种形式的秋千是中立一柱，其顶有轴，上系四绳，绳末各有一环。四

人各抓一个环子，绕柱旋转以为戏[1]。

（三）飞 鸢

飞鸢，又称木鸢、纸鸢，即风筝。据现有文献，在尚未发明造纸术的春秋时代，人们便已创造了木鸢。《墨子·鲁问》说："公输子削竹木以为鵲（鹊），成而飞之，三日不下。公输子自以为至巧。"公输子即公输班，是春秋末期的巧匠，他制成的木鹊能飞在空中，三日不下。《韩非子·外储说左上》也有"墨子为木鸢，三年而成，蜚（飞）一日而败"的记载。类似说法还见于《列子》等。

公输班或墨子所造木鸢，是一种原始的飞行器，应该说是风筝的最早形式，但在当时的科学技术条件下不可能是某种机械动力的飞行物，而只能是凭借风力。《庄子·逍遥游》中就有"列子御风而行"之语，反映出古人对风力已有了一定的认识与想象。而公输班制作的木鸢飞"三日不下"，墨子的木鸢飞"一日而败"，应该是早期的风筝无疑。就春秋战国时期的经济发展水平而言，当时已有精细的帛、绸等制品，因此，这时飞鸢的材料可能为竹木绸帛。

（四）跳丸与弄剑

跳丸，也称为弄丸，是一种用手熟练而巧妙地耍弄、抛接球类物体的技巧表演。它是将两个以上圆球用手抛接，可分为单手和双手抛接。在春秋战国时期，这种技巧活动形式在被称为"蛮夷之邦"的楚国一带就已经出现了，并达到了很高的水平。《庄子·徐无鬼》里记载了一位春秋战国时期的"弄丸"技艺高手宜僚："市南宜僚弄丸而两家之难解。"关于这段文字的释义，后世学者各持一说。晋代郭象在《庄子注》中记："市南宜僚，善弄丸铃，

[1] 陈绍棣. 中国风俗通史·两周卷. 上海：上海文艺出版社，2003：630.

常八个在空中，一个在手。楚与宋战，宜僚披胸受刃，于军前弄丸铃，一军停战，遂胜之。”以上解释反映了宜僚跳丸技艺的高超。这也是关于跳丸技艺的最早记载。不过，从这种技艺的高超程度分析，跳丸应当已有一段相当长的发展历史了。从江南地区所发现的陶响球看，春秋战国时期出现的“跳丸”活动，当是由五六千年以前要弄陶响球一类的手技技巧发展而来[1]。



图 10　兰子弄剑图
（引自任熊绘《剑侠传》木刻年画）

春秋战国时期，与跳丸相类似的技巧活动还有“弄剑”。弄剑与跳丸大同小异，只是所用的器具不同。《列子·说符》中记载了一位古代弄剑的技巧艺人兰子。兰子是宋国人，他自恃技艺高超，就跑到宋元公前献艺。他踩着比身体还高的高跷奔跑，边跑边弄宝剑。他“弄七剑，迭而跃之，五剑常在空中”，高超的弄剑技艺令宋元公“大惊，立赐金帛”（图 10）。这件事传出去以后，有一位善于燕戏且亦名兰子的人起了贪心。他如法炮制去求见宋元公，结果，宋元公不但未赏赐他，反将其押入大牢，关了一个多月之后才放出。弄剑这种技艺是最磨功夫的手技技巧，它与跳丸一样，速度要掌握均匀，动作要敏捷，刹那间判断要准确，眼、心、手完全一致。兰子弄七把剑，即使在现在亦属尖端水平，它为汉代及其以后有关手技要弄技巧艺术的进一步发展打下了基础。

[1] 宋兆麟. 陶响球和古球戏. 史前研究，1987（1）.

第五节 “文武兼备”思想的确立与诸子的体育主张及实践活动

春秋战国时期是我国奴隶社会向封建社会过渡的时期，随着生产力的发展和生产关系的改变，社会的政治、经济、文化都有了显著的发展。与此相适应，诸子百家在哲学思想和政治上的论争，也涉及到了对体育的认识。虽然在通过体育活动教育人、培养人的具体方法上，诸子的主张不同，但他们在体育教育和体育实践中，“文武兼备”“文武兼能”和“文武俱行”等思想的倾向则是较为一致的，反映出在当时的体育教育和实践活动中，文武兼备思想已初显端倪。

一、“文武兼备”思想的初步确立

随着奴隶制的瓦解和封建制的兴起，为适应争霸战争的需要，新兴地主阶级对士的需求大为增加。统治阶级既需要能征善战的武士，更需要运筹谋划的文士，这就促成了士阶层的文武分途。原先的士中有一部分人专门从文，他们将原属上层贵族独占的三代的礼乐文化承袭下来，既有文化，又知礼乐，这便是最初的儒士。礼中的射礼、投壶，乐中的文舞、武舞，再加上剑术、御术，都是儒士们健身习武的娱乐活动项目。这部分人知识丰富，观察敏锐，善于思考，可以说是“文武合一”的典型代表。这就改变了“古代之士，皆武士也”的社会结构，有力地推动了历史发展的进程。

荀子曾对当时“士”的含义作了这样简单的概括：“我欲贱而贵，愚而智，贫而富，可乎？曰：其唯学乎！彼学者，行之，曰士也。”（《荀子·儒效》）就是说，要想由贱而贵，由愚而智，由贫而富，只有学习是唯一的途径。学了以后并付诸实施的，就叫士。

因此，身通六艺，能文能武的士便成了诸侯卿大夫"招贤"的重要对象。汉代王充说："六国之时，贤才之臣，入楚楚重，出齐齐轻，为赵赵完，畔魏魏伤。"（《论衡》卷十三《效力》）就是在这种社会背景下，涌现出了一大批文武兼备的优秀之士，他们或参政谋事，"陪臣执国命"；或著书立说，兴学授徒；或浴血沙场，效忠其主；或寄人篱下，依附世族。像春秋时期的管子、孙武、老聃、孔子、墨翟，战国时期的吴起、荀况、商鞅、韩非诸士，均是当时杰出的代表人物。

科学技术的进步促进了生产力的发展，而士的崛起和活跃使私学、私议兴起，打破了殷周时期奴隶主贵族垄断教育的格局，"百家争鸣"的局面得以形成。儒家创始人孔子，首创私学，明确提出了"文武兼备"的教育思想。在弱肉强食、兼并激烈的春秋末期，孔子十分强调"有文事者必有武备，有武事者必有文备"（《史记·孔子世家》）的教育观点。他从文武兼备的角度出发，继承并发展了西周的传统教育，以"六艺"即礼、乐、射、御、书、数作为教学内容，而其中的礼、乐、射、御四艺就有着极丰富的体育内容。武士必有文备，儒士应有武备，这样"亦可以为成人矣"（《论语·宪问》）。战国末年儒家唯物主义思想家荀子，更把"勇者，则速威"作为其实施全面发展的教育内容之一。他倡导礼乐的教化功能，认为"夫乐者，乐也，人情之所必不免也。故人不能无乐"（《荀子·乐论》）。人在习乐舞时，"执其干戚，习其俯仰屈伸，而容貌得庄焉；行其缀兆，要其节奏，而行列得正焉，进退得齐焉。故乐者，出所以征诛也，入所以揖让也，其义一也"（《荀子·乐论》）。

墨家的教育，除注重理论知识外，也重视武勇精神和武艺技能的传授。墨子就认为："君子战虽有陈（阵），而勇为本焉！"（《墨子·修身》）有名的"止楚攻宋"故事，说明墨翟的弟子都是受过军事训练而精通武艺的，以至于他们被韩非子称誉为"墨侠"和武侠的代表（《韩非子·五蠹》）。

当时其他各家的许多有识之士都认为"国家必有文武"（《韩非

子·解老》），“文武并用，长久之术也”（《史记·郦生陆贾列传》），“将者，智、信、仁、勇、严也”（《孙子兵法·始计》）。这些认识，不仅触及到了士阶层和一般民众，而且对各诸侯国的社会发展产生了重要影响。

社会发展，尤其是蓬勃兴起的文化争鸣，使得很多从事教育的士，大多把三代时传袭下来的具有娱乐健身乃至思想教育功能的礼乐教化，加以改造，作为重要的教学手段而加以提倡。全面教育和文武兼备思想，是春秋战国时期士阶层在实践中形成的思想观念，其中包含了丰富的体育教育内容，它较之奴隶社会的“重武轻文”和秦汉以后延续整个封建社会的“重文轻武”的教育思想，具有明显的进步性。

二、孔子教育中的体育

孔子（前551—前479年），名丘，字仲尼，鲁国陬邑（今山东曲阜）人。他从20岁开始执教，打破贵族垄断的“学在官府”的特权，首创私学，开创平民教育，是中国历史上第一位伟大的教育家。孔子继承、发扬和传播了古代文化，是儒家学派的创始人。

春秋末期，社会崇尚礼、乐、射、御、书、数六项基本技能，掌握这六项技能是参与贵族政治并取得一定地位的前提。孔子以“食无求饱，居无求安”的顽强精神，学通了六艺，并运用自如。孔子除短期任过“委史”（管仓库、司会计）、“乘田”（管畜牧）和鲁国司寇的官职外，集毕生精力于教育实践。他从仁爱出发，提出“有教无类”（《论语·卫灵公》）这一闪烁着人民性和民主性光辉的教育思想，成为中国教育史上划时代的创举。据《史记·孔子世家》载：“孔子以诗书礼乐教，弟子盖三千焉，身通六艺者七十有二人。”孔子继承了自西周以来逐渐占据主导地位的文武兼备教育思想，并以此来开展教育实践活动，而“射”和“御”是孔子进行体育教育的重要内容。它既受制于“礼”，而又以独特的体育

教育方式存在于孔子的教学实践中。

《论语》是孔子教育学生的言行录。《论语·述而》曰："子钓而不纲，弋不射宿。"弋射是在箭矢尾部系有一根细索的射法。"弋不射宿"是说孔子教射，从难从严，不射停下来的鸟，专射飞着的鸟。《论语·八佾》记述了孔子对射的德行和礼仪方面的要求："君子无所争，必也射乎。揖让而升，下而饮，其争也君子。""射不主皮，为力不同科。"这是说，作为道德高尚之人，心境豁达，不为名利相争；如果竞争的话，可以通过射箭比高低。即使是比射也要讲究礼仪，相互尊重，赛后饮酒叙怀。又因各人的力气不一样，不必强求一致，所以比射箭时也不一定要穿透靶心。这才是君子应具有的气质和风范。《孔子家语》引《乡射》曰：孔子"与门人习射于矍相之圃，盖观者如堵墙焉"，反映了孔子带领弟子参加射箭比赛的热烈场面。

御，即驾御车马。春秋战国时期，御与勇力等军事活动有着密不可分的联系。孔子周游列国，"已而去鲁，斥乎齐，逐乎宋、卫，困于陈、蔡之间"（《史记·孔子世家》），故而对御自然熟悉。《论语·子罕》记载了孔子自谦之语："吾何执？执御乎？执射乎，吾执御矣！"表明孔子对御术是十分了解的，并通过驾御之术来教育学生。一次孔子路经隐士长沮、桀溺耕地的地方，长沮问子路："夫执舆者为谁？"子路曰："为孔丘。"（《论语·微子》）说明孔子亲自驾车。一次季康子问冉有："子之于军旅，学之乎？性之乎？"冉有答："学之于孔子。"（《史记·孔子世家》）。显示出孔子知兵而善御。孔子的弟子中，有若、冉有、子路、公良儒等都是知兵尚勇之士。

周代的礼是周人制定的指导人们社会生活的行为规范。在孔子的教育中，"礼"虽占有重要位置，但在礼制教育中，也有丰富的体育内涵，显示了孔子的体育道德观。"六艺"中的礼，正如《礼记·礼器》中所说的："礼也者，犹体也。体不备，君子谓之不成人。"它以身体来比喻礼的重要性。因此说，"六艺"中的礼，亦

含有体育教育的成分。

孔子“六艺”教育中的礼和乐，既包含了道德礼仪的教育，也有体育和美育的成分。而礼中的礼射，乐中的武舞，则更接近于体育。孔子教育实践中的礼、乐、射、御诸教，往往是相互渗透、一起进行的。《礼记·学记》中说：“大学之教也……不兴其艺，不能乐学。故君子之于学也，藏焉、修焉、息焉、游焉。”此处的艺，是指“六艺”；所谓“不兴其艺，不能乐学”，是说如果不提倡含有文体娱乐活动的“六艺”，就不能让学生感受到学习中的乐趣，以致不能胜任学习而获得较好的学习效果。在学习中，除“藏”（胸中常有学业）、“修”（进修使之不废）之外，还得“息”（休息）、“游”（游乐），即学习生活要有张有弛。《论语·述而》亦说：“子曰：志于道，据于德，依于仁，游于艺。”也就是说，学习的目标在道，根据在德，依靠在仁，而游息于六艺之中。由此可以看出，当时的“礼乐教化”，就是凭借礼乐对人们从思想品德到身体技能进行全面的培养和训练。它既能让人健身习武，陶冶心情，娱悦身心，又重在练习，使人在练习中掌握技能而达到“饰身”（修养身心）的目的。这就是孔子以“六艺”为教的意义所在。

“成人”是孔子教育实践中的一个新概念。当他的学生问起怎样才算“成人”时，孔子说：“藏武仲之知，公绰之不欲，卞庄子之勇，冉求之艺，文之以礼乐，亦可以为成人矣！”（《论语·宪问》）孔子概括性地列举了藏武仲的智慧，孟公绰的高尚品德，卞庄子的勇猛果敢和冉求之艺，认为兼备了这四个人的长处，就算得上是“成人”了。“知”“不欲”（廉）“勇”“艺”，即“成人”必备的条件和素质，其关系是相辅相成的。而“成人”教育中的勇和艺，就与体育密切相关了。“文之以礼乐”是这四种素质要受礼乐的规范。孔子还说：“君子道者三，我无能焉。仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。”（《论语·宪问》）在《论语》中提到“勇”字有九处之多，它既包含了勇敢的思想品格，又指勇猛果断的行为和

技能。因此孔子说的“仁”“知”“勇”，大抵相当于萌芽时期的德育、智育、体育这一全面发展的教育思想。他认为准备去从政或做官的知识分子应该“君子不器”（《论语·为政》），也就是说，做人不能像有专门用途的器物，只具备某种单一的品格或技能，而应是多才多艺，全面发展。这亦即孔子的“成人”教育概念。所以，孔子强调教育的整体性和学生的本体地位，反映了孔子朴素的辩证思想及方法论。

孔子作为三千学生的师表，不仅学识渊博，爱好亦广。他喜欢钓鱼、打猎，并爱好郊游、登山。孔子问其弟子子路、曾点、公西华，休闲之余喜欢什么。曾点答曰：“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴于沂，风乎舞雩，咏而归。”孔子赞赏说：“吾与点也！”（《论语·先进》）他喜爱练力，体魄魁伟，“劲能拓国门之关”（《列子·说符》）。他奉劝人空闲时不如下下棋，总比无聊得什么都不干为好：“子曰：饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤乎已！”（《论语·阳货》）这就是孔子主张的“一张一弛，文武之道也”（《礼记·杂记下》）。

三、荀子有关体育的论述

荀子（约前313—前238年），名况，又称孙卿，孙卿子，被时人尊称为荀卿，战国晚期赵国（今山西省安泽县）人。荀子生活在战国七雄并峙局面即将结束、封建大统一即将形成的时期。他十五岁时，就到当时较为强盛的齐国游学，后又两度在齐国“稷下学宫”讲学，并周游列国，收徒授业，最后定居兰陵，发愤著述，《荀子》一书是其代表作。《荀子》的哲学体系，达到了先秦哲学的最高峰。

荀子在《天论》篇中说：“大天而思之，孰与物畜而制之！从天而颂之，孰与制天命而用之！”就是说，推崇上天而思慕它，哪比得上把它视为物体畜养而控制它呢！顺从上天而颂扬它，哪比得上

掌握它的规律而利用它呢！荀子“制天命而用”的唯物论思想，是基于他从哲学角度来看待人应如何延年益寿和修身自强的。他说：“扁善之度（遵循），以治气养生，则身后彭祖；以修身自强，则名配尧、禹。”（《荀子·修身》）荀子在这里提出了“治气养生”和“修身自强”两个基本概念，它们既具有道家“此导引之士，养形之人，此彭祖之所好也”（《庄子·刻意》）的道家养生观，又带有浓厚的“夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也”（《孟子·尽心上》）的儒家修身思想。他提出的“天行有常，不为尧存，不为桀亡。应之以治则吉，应之以乱则凶”（《荀子·天论》）的思想，强调了自然界是有其自身变化发展的规律的，而自然界的运行变化，人是可以认识的，没有什么命运、鬼神的支配。所以，荀子说治气养生、修身自强，就是要适应和掌握自然界运行和变化的规律。

荀子“备养而动时，则天不能病”（《荀子·天论》）的体育哲学宏论，是其“人定胜天”这一光辉思想在体育养生学上的具体体现。他认为，人的衣着要尚时，饮食要调和，加之适度的运动，那么，天道（自然界）就不会使人困窘或为病所扰：“故水旱不能使之饥，寒暑不能使之疾，妖怪不能使之凶。”反之，“养□而动罕，则天不能使之全”。因此，荀子的结论是：“故明于天人之分，则可谓至人矣！”（《荀子·天论》）

荀子继承了孔子的全面教育思想，认为：“人有师有法而知，则速通；勇，则速威；云能，则速成；察，则速尽；辩，则速论。故有师法者，人之大宝也。”（《荀子·儒效》）有师教，知法度，是人的一件法宝。荀子把它作为实施全面教育的前提条件。除强调师教、法度外，荀子还对学生要具备的素质提出了较为全面的要求，这就是“知”“勇”“云能”“察”“辩”五个方面。其中“勇”，是指体育教育，通过“勇”的教育就会培养人的力气和胆量，使其很快具有征服他人的力量而成为令人敬畏的勇士。孔子说的“卞庄之勇”中的“勇”，与荀子所说的“勇”，都具有体育教育的含义，都是指通过锻炼使人具备强壮的体魄和武勇的谋略。荀子在《修

身》篇中论述治气养心之术时，列举了九种不同人群的性格和气质，在对他们所采用的教育方法和手段中，有不少与体育教育手段有关，如“善之以调和”“节之以动心”“廓之以广大”等。

荀子“备养而动时”的体育“动养”观点，在体育教育上的表现形式就是礼乐教育。他是我国古代最具典型的快乐体育的倡导者。他认为礼乐教化具有“入人之深，化人也速”（《荀子·乐论》）的巨大感染力，可起到“天下皆宁，美善相乐”（《荀子·乐论》）的重大作用。那么，“乐”是什么呢？“夫乐者，乐也，人情之所必不免也，故人不能无乐。乐则必发于声音，形于动静，而人之道，声音动静，性术之变尽是矣。……先王恶其乱也，故制雅、颂之声以道之。”（《荀子·乐论》）荀子认为，乐，就是快乐，这是人的情感必不可少的，所以人不能无快乐和喜悦。

在强调“乐”在教育中的作用的同时，荀子进一步提出了舞蹈在体育教育中所发挥的作用。他在形象地描述了各种乐器发出的悦耳声音后说：“曷以知舞之意？曰：目不自见，耳不自闻也，然而治俯仰诎信进退迟速，莫不廉制，尽筋骨之力以要钟鼓俯会之节，而靡有悖逆者，众积意之谑谑乎！”（《荀子·乐论》）荀子认为，何以知道舞蹈所体现出的深刻内涵呢？那就是要眼睛看不见自己，耳朵听不到自己运动的声响，陶醉和沉浸于情感之中。但在舞蹈过程中，人的俯首、仰头、弯腰、伸腿、前进、后退、转换、快旋动作却表现得是那样清晰优雅，节奏是那样明快自如。荀子用“尽筋骨之力”和“莫不廉制”把礼乐教育过程描述得绘声绘色，尽善尽美。

荀子是无神论者，坚持的是唯物主义世界观。他认为自然界的运行是有其规律的，不以人的意志为转移的。同时，他主张礼是治国的根本，坚甲利兵、高城深池固不足恃，因而尤重军事训练，要求武艺精湛，主张公平竞赛。他所提出的以动健身的体育思想，是儒家体育思想的继承和发展，对我国传统保健养生思想的发展起到了巨大的推动作用。

四、管子有关体育的思想与实践

管子（？—前645年），名夷吾，字仲，春秋早期政治家、思想家、军事家。初辅佐齐公子纠，后事齐桓公，建立了齐国的霸业。

管子提出“夫争天下者，必先争人”的思想，是传统民本思想在军事领域内的集中体现。他看到了民众是战争力量的源泉，所以，管子认为能以民为本，就能够“国富者兵强，兵强者战胜，战胜者地广”（《管子·治国》）。这就是管子“作内政而寓军令”（《管子·小匡》）思想的体现。

通过实施“作内政而寓军令”，管子“三分齐国以为三军，择其贤民，使为里君。乡有行伍，卒长则其制令，且以田猎，因以赏罚，则百姓通于军事矣”（《管子·小匡》）。管子把田猎作为赏罚依据，赏罚的内容包括射、御和作战时的技战术。管子还提出了“作教而寄武”（《管子·四时》）的思想，“使百姓通于军事”，把生产劳动和军事训练结合了起来。管子这种寓兵于民的政策，为齐国训练了大量武卒和后备兵源。管子说：“缮农具当器械，耕农当攻战，推引铫耨以当剑戟，被蓑以当铠襦（铠甲），菹笠以当盾橹。故耕器具则战器备，农事习则攻战巧矣。”（《管子·禁藏》）管子寓兵于民思想的实质，就是要达到“农事习则攻战巧”，近乎全民皆兵的目的。为便于开展军事训练，管子又制订了“因便而教，准利而行。教无常，行无常。两者备施，动乃有功”（《管子·兵法》）的训练准则。也就是说，依照怎样适合就怎样训练的原则去训练，根据怎样有利就怎样行动的准则去行动。教和练没有固定的常法，行动没有固定的常规。两者都做到了，作战就能成功。这是寓兵于民具体政策的延伸，反映了管子思想中极为丰富的军事体育内涵。他的思想对其后各诸侯国产生了较大影响，以至出现了“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”（《汉书·刑法志》）的格局。

管子很重视正规军的选拔和训练。他说："选练士，为教服……此兵之主事也。"（《管子·地图》）"为兵之数……存乎选士，而士无敌。……存乎服习，而服习无敌。"（《管子·七法》）他明确规定："于子之乡有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告。有而不以告，谓之蔽才，其罪五。"（《管子·小匡》）这样就以法律条文的形式，明确了各级官吏推举身强体壮而具武艺之人入伍的义务，并对隐瞒不报者加以治罪的处罚。

为了对付吴越的入侵，管子还向齐王建议："君请遏原流，大夫立沼池，令人矩游为乐，则越人安敢至。""请以令隐山川，立员都、立大舟之都，大舟之都有深渊，垒十仞。令曰：能游者赐十金。未能用金千，齐民之游水，不避吴越。"（《管子·轻重甲》）管子以"矩游为乐"训练了五万水兵。当齐国北伐时，越国果然从水路偷袭，结果被齐水兵打得大败而归。管子还提出用"重禄"来"收天下之豪杰，有天下之俊雄"（《管子·七法》）的办法，以壮大军队提高战斗力。

"顺天之道，必以善终"，即效法自然，遵循自然规律，这是管子关于养生的哲学观点。他认为："天主正，地主平，人主安静。……能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。气通乃生。"（《管子·内业》）管子在谈论养生时，涉及到"正平"或"平正"这两个概念，如"凡民之生也，必以正平"（《管子·心术下》），"平正擅胸，论治在心，此以长寿"（《管子·内业》）。由此可见，"天主正，地主平"中的"正"与"平"两字的意思是相通的，意即人们在保健养生过程中，也应"顺应天道"，不要违背自然规律。"人主安静"，是说人要保持平静的心态。"能正能静，然后能定"中的"定"，为安定之意，整句话是说只有了解和依据自然规律，又具有平静的心态，才能在养生活动中做到心中有数。定在心中，就会耳聪目明，四肢坚固，精（气）就会聚集于身。只有气在人体内通行流畅，人的生命才能得到保障。管子说的"静"，主要是指"心"要静。他说：

"心之在体，君之位也。……心处其道，九窍循理；嗜欲充溢，目不见色，耳不闻声。……心术者，无为而制窍者也。"（《管子·心术上》）古人把"心"（意指大脑神经中枢）作为人体的主宰，认为心神安定，九窍才能正常发挥作用；如果人思想中充满了嗜欲，就会心神不定，耳聋眼花了。所以，管子主"静"，是指人的心态、情绪、情感等心理诸多因素。

管子认为，促进身体健康的途径，包括营养和适当、适时的动与静的安排。因此，他主张"滋味动静，生之养也。……是以圣人齐滋味而时动静"（《管子·戒》）。这里管子说的"时动静"，是指因时而动，因时而静。这里的静是指躯体而言的。管子"人主安静"和"而时动静"的养生思想，道明了体育与心理卫生的内在联系及与身体外部形态的关联。

五、兵家对体育的论述与实践

春秋战国时期，由于战争频繁，其规模也在不断扩大。在春秋战国的五百余年间，仅春秋时期的重大战争就达480余次，至战国时还出现了双方共出动军队近百万人的大规模战争，这就为军事家即"兵家"的出现及活动提供了舞台，如孙武、吴起、孙膑、尉缭等等。他们总结战争经验，研究军事理论，留下一批极有价值的兵书，如《孙子兵法》《孙膑兵法》《六韬》《吴子兵法》《司马法》等等。从这些著作中可以看出，兵家从训练军队的角度出发，提出了许多与体育相关的论述，并十分强调战士的选拔与训练。

在古代兵家中，对后世影响最大的军事思想著作，首推《孙子兵法》。这部著作由被誉为"百世兵家之师""东方兵家鼻祖"的春秋末期军事家孙子所著。孙子，名武，字长卿，春秋晚期齐国人。《孙子兵法》一书，博大精深，至今还被世界各地人们奉为行为的准则之一。在这部著作中，对军事作战战略思想的分析实际上与体育竞技谋略有着密切的关系，如"知己知彼，百战不殆"

(《孙子兵法·谋攻篇》)、“先为不可胜,以待敌之可胜”(《孙子兵法·形篇》)、“奇正之变,不可胜穷”(《孙子兵法·势篇》)、“善战者,致人而不致于人”(《孙子兵法·虚实篇》)、“兵因敌而制胜”(《孙子兵法·虚实篇》)以及“兵之情主速,乘人之不及,由不虞之道,攻其所不戒也”(《孙子兵法·九地篇》)等反映军事作战战略战术的论述,成为当时和后来体育竞技思想的重要内容。《孙子兵法·军争篇》中还说:“百里而争利,则擒三将军,劲者先,疲者后,其法十一而至;五十里而争利,则蹶上将军,其法半至。”就是说,如果轻装急进百里去争取有利时机,只有十分之一的强壮士兵可以按时达到,其余十分之九达不到。五十里去争利,只有半数人可达到,这是很危险的,将帅都可能被俘,说明体力影响行军的速度,影响战斗力。这反映出兵家是十分重视士兵体力的条件和体力的训练的。而《孙子兵法》中所闪耀的精辟的体育思想和主张,丰富了中国传统体育竞技的文化内涵,成为不断发展的强大动力之一。

《孙膑兵法》为战国时期齐国人孙膑所著。这部书失传了一千余年,1972年在山东临沂银雀山汉墓中被发现。该书《篡卒》章说:“兵之胜在于篡(选)卒,其勇在于制(教令)。”“篡卒力士者所以绝阵取将也。”说明孙膑十分重视武艺人才在战斗中的作用,认为武艺高强的战士可直入敌阵,以擒其将领。他主张“私公之财一也”。“财”同“材”,指人才,认为只能以武艺高下这同一标准来选材,不能分贵贱。

战国时,以周公与姜太公对话形式写成的《六韬》,亦为这一时期重要的兵书之一。《六韬》根据不同兵种对武士的不同要求,确定了不同的选拔条件,如“武车之士”应善跑、善射与力大,“武骑之士”应体质强健、敏捷、精于骑射(《六韬·武车士》)等等。《六韬·练士》还提出:“军中有大勇力、敢死乐伤者,聚为一卒,名曰冒刃之士。有锐气壮勇强暴者聚为一卒,名曰陷阵之士。有奇表长剑、接武齐列者,聚为一卒,名曰勇锐之士。有披距

伸钩、强梁多力、溃破金鼓、绝灭旌旗者，聚为一卒，名曰勇力之士。有踰高绝远、轻足善走者，聚为一卒，名曰寇兵之士……有才技兼人、能负重致远者，聚为一卒，名曰待命之士。此军之练士，不可不察也。”强调应根据士卒的不同体质、武艺、个性等予以分类和训练，以适应不同的任务。这也可以说是对体育活动中竞技训练特点的精辟论述。

这一时期卫国军事家吴起所著的《吴子兵法》亦十分强调对战士的训练，其中“用兵之法，教戒为先”“教战之令，短者持矛戟，长者持弓弩”（《吴子兵法·治兵》）的主张，应用在体育技击的训练中，就是依据不同条件加以分类训练的一项原则。

对于战斗中战略战术思想与技术的关系，春秋战国时期的兵家已有深刻的认识和精辟的分析。战国初期兵书《司马法》说：“凡战，智也；斗，勇也。”（《司马法·定爵》）又说：“战，以智决，以勇斗。”（《司马法·严位》）意思是说战斗首先是智慧的较量，其次才是勇力技术的斗争。因此，无论军阵作战也好，体育中的竞技较量也好，战略战术思想的运用是首要的，竞技的高下固然重要，但必须与正确的战略战术相结合，才能发挥竞技的高超作用，取得胜利。

第四章　秦汉三国时期的体育
（公元前 221 年—280 年）

公元前 221 年至公元 280 年，中国历史上先后经历了秦（前 221—前 207 年）、西汉〔前 207—25 年，期间包括新莽（9—23）和更始帝（23—25）〕、东汉（25—220）和三国〔220—280，其中魏（221—264）、蜀（221—263）、吴（222—280）〕几个时期，共 501 年，是为秦汉三国时期。

这一时期，是中国历史上继往开来的重要发展时期。在 500 多年的历史演进中，社会政治、经济和文化都出现了很大的变化。尤其是农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣，在一定程度上促进了科学文化的发展。而体育作为社会文化的重要组成部分，也同样适应了新时代的要求，在继承先秦体育与引进外来体育的基础上有所扬弃，形成了后世体育发展的基本格局。

随着社会文化的发展，这一时期传统体育活动出现了五个显著的变化。首先，随着儒家学说独尊地位的最终确立，按儒家礼乐观确立的新的社会行为规范，主张将休闲娱乐活动纳入“事功”与道德修养的轨道。与此同时，社会教育形式逐渐冲破礼的束缚，朝娱乐化方向发展并进一步得到强化。其次，部分军事训练项目逐渐从军事中分化出来，对有关体育运动竞赛或表演的管理，也打破了先秦时期附属于军事系统的局面，使体育活动朝着竞技、表演方向发展。第三，在继承先秦节令祭仪的同时，许多节令活动的祭礼色彩日渐淡漠，游乐、欢庆的气氛日渐浓重。在一些节日里，祭礼祭仪让位于事实上的娱乐，从而形成了一些适应农时季节、以节日节令祭仪为组织形式的民间体育活动。第四，民族交融和对外文化交往

丰富了体育活动的内容，促进了部分体育活动在空间上的扩张，致使一些地方体育活动开始在全国各地开展。同时，秦汉时期对外来文化兼收并蓄的博大胸怀，在一定程度上也促进了体育活动的交流和吸纳。第五，秦汉三国是我国古代医学理论奠基的重要时期，在此基础上，于先秦时期产生的一些保健思想，逐渐形成为身体保健、身体练习的基本理论，促进了我国古代养生学的发展。

正是由于社会文化的巨大发展和统治阶级的政治需要与生活享受，使得我国古代体育活动的基本形式初步定型，并走上了逐步丰富和发展的道路。

第一节　军事武艺的进步

秦始皇统一六国后，收天下之兵，在民间实行了禁武的方针。但秦王朝的短暂统治，并未对武艺的发展产生太大的影响。与此同时，由于维护统治秩序的需要，秦代的军事武艺活动在一定程度上有了进一步的发展。进入汉代，汉王朝曾与匈奴等西部游牧民族之间进行过长期艰苦的战争，使得汉王朝对军事的依赖进一步增强，促进了军事武艺活动的开展。汉末三国时期，国家陷入了长期分裂，地区和异族之间战争不断，长期的战乱和频繁的战争使得统治者对士兵的体能和军事技能的要求进一步提高，军事武艺备受重视。以射箭、兵械技击以及徒手搏斗为代表的军事武艺在这时出现了一个兴盛的发展时期。

一、射箭技术的发展与多样化

秦始皇统一六国以后，虽然下令收缴天下所有民间兵器加以销毁，禁止民间习武，但射箭活动作为军事训练项目仍在盛行。考古工作者在陕西临潼秦始皇陵兵马俑坑的发掘中，就发现了大量的

弓、弩以及铜镞。出土的弓杆粗而长。全长为147.2~176.1厘米，木杆外缠扎皮条，涂红漆。安装青铜镞的竹竿箭常常成捆地装在箭箙里，铤长13厘米左右，通长68~72厘米，箭杆后端附有羽毛[1]。这说明在秦代军事武艺活动中，射箭作为一项重要的军事项目，还是颇受重视的。汉代，射箭依旧为军事训练的内容之一，同时也作为礼乐制度的内容之一在流行。

汉代的射箭，大约沿袭战国制度，分为步射和骑射两大类。其中步射又包括了立射、跪射（图11）、弋射等形式。步射主要流行于内地，如东汉愍王刘宠，就因善射而名噪一时，史称他的弩射"十发十中，中皆同处"（《后汉书·孝明八王传》）。而骑射不仅在内地贵族间风行，在西北边地更为流行。汉因伐匈奴，对骑射较为重视。不仅慷慨激昂之士为报效国家，苦练骑射之术，一些趋炎附势之徒，也常以善骑射邀功请赏。如韩焉因"善骑射"，博得武帝的青睐，"益尊贵，官至上大夫，赏赐拟邓通"（《汉书·佞幸传》）。至于西北边地的骑射，更是风靡一时。班固曾说："山西天水、陇西、安定、北地处势迫近羌胡，民俗修习战备，高上勇力鞍马、骑射。"（《汉书·赵充国辛庆忌传赞》）班固此说，无疑是正确的。西汉许多名将都出在这里，如北地的甘延寿，"少以良家子善骑射为羽林"（《汉书·甘延寿传》）；陇西赵充国，



图11　西汉跪射画像砖拓本
（河南省洛阳市东赵出土）

[1] 李少一，刘旭．干戈春秋——中国古代兵器史话．北京：中国展望出版社，1985：9.

以"善骑射补羽林"(《汉书·赵充国传》;陇西李广，以长臂善射显名于世，他与匈奴大小七十余战，箭不虚发，"其射，见敌，非在数十步之内，度不中不发，发即应弦而倒。"(《汉书·李广传》)。李广射石的故事，至今传为佳话。据《汉书·李广传》记载："广出猎，见草中石，以为虎而射之，中石没矢，视之，石也。"他在任右北平太守的时候也曾经射虎，因恶虎腾扑，以致受伤，然而李广最终射死了猛虎。因其"世世受射"，曾著《李将军射法三篇》，著录于《汉书·艺文志》。

及至东汉，骑射仍然受重视。东汉初，严威卿"好击剑，习骑射"(《后汉书·马援列传》)。陈龟"家世边将，便习弓马"(《后汉书·陈龟列传》)。汉末，董卓善骑射，且能"双带两鞬，左右骑射"(《三国志·魏书·董卓传》)。曹氏父子也善骑射，武功显赫的曹操善骑射，固不必论。他还教儿子练骑射，据曹丕的《典论·论文》记载，在曹操的教导下，曹丕六岁学射，八岁就能盘马弯弓了。就是被后人称做"诱虎"而有文采的陈思王曹植，尽管他的文名掩盖了他的武略，但他确实是一个善于骑射的能手。

我国边疆的匈奴族，民风强悍，素以精于骑射著称。尤其是匈奴族游牧的生活方式，使得他们自幼儿时就熟悉骑马，平日"人不驰弓，马不解勒"(《淮南子·原道训》)，骑马射箭成为他们的特长。他们能在险道倾斜之处，且驰且射，中原的骑兵远不及他们。除匈奴族外，乌桓、鲜卑等族，也以"俗游骑射，弋猎禽兽为事。"(《后汉书·乌桓鲜卑列传》)。东汉的羌族，亦以"鞍马为居，射猎为业"(《后汉书·陈龟列传》)。这些少数民族的骑射，与生活生产相关联，同时又因争夺战争的需要，更长于骑射。

汉代，由于射箭运动是训练士卒的方式之一，因而出现了许多有名的射箭教练员。李广之孙李陵，因善骑射，曾任都尉，"教射酒泉、张掖以备胡"(《汉书·李陵传》)。当时射箭教练员称为射师。《汉书·艺文志》中有《护军射师王贺射书》五篇，即王围作护军射师，总结射箭经验之书。

射箭活动的发展，促使其竞技性的比赛活动得以更加普遍开展。当时，在西北边郡地区，还有一项被称为“秋射”的射箭比赛活动广为盛行。考古工作者在位于甘肃北部额济纳河流域的居延城障烽塞遗址中，就发现了大量记载“秋射”的汉简[1]。

“秋射”，因于每年的秋季举行故名，史书又称为“都试”。它是汉代传统的以考课箭法为主要内容的都试制度。“秋射”比赛时，由太守亲躬其事，各都尉具体负责。比赛之前，太守府先将时间、地点、规则、奖励等要求，以“府书”形式下达到各塞、部、亭、燧，令其做好充分准备，届时参加比赛。

秋射比赛的规则较完整。如比赛均用“具弩”所用的矢，分短矢、长矢，并分别记成绩；参赛者每人射12箭，中6箭为及格，超过6箭予以奖励等。除上述规定外，在赛前还要求令丞检查“幡”（盛弩的袋子）、“服”（比赛服装）和“箙”（盛矢的袋子）是否符合规则，如果犯规，必须扣分。比赛中，如发现有“射不如制”和“蔽贤”等问题，皆可申诉，候官要上报和审查，弄清比赛过程的真相。如果查清，还可以重新试射，亦即“校射”，并以新成绩为准。参加“秋射”比赛获胜者，即“署功劳”或“赐劳”，予以物质奖励，赐以钱帛，并作为“升迁”的重要依据。

从“秋射”的比赛规则不难看出，它虽然是一种军事训练和比赛项目，但却已具备竞技性极强的体育运动属性，同时也表明这种比赛已从礼乐的束缚中解放出来，进入体育活动范畴。

这一时期射箭活动的广为盛行和射箭技术的多样化，促使了射箭技术理论的发展和成熟，为此形成了各具特色的射法，出现了一大批有关射箭技术的论著。仅《汉书·艺文志·兵书略》中收录的射箭著作，就有《逢门射法》2篇、《阴通成射法》11篇、《李将军射法》3篇、《魏氏射法》6篇、《强弩将军王围射法》5卷、《望远连弩射法具》15篇、《护军射师王贺射书》5篇、

[1] 李重申. 敦煌古代体育文化. 兰州：甘肃人民出版社，2000：26-28.

《蒲苴子弋法》4 篇等。这些射书，虽然都已亡佚，但仅从其书名判断，当时射箭技术已相当成熟，且形成了不同特点的各家射法。

二、兵械武艺的演变与发展

秦汉三国时期，为适应战争中近战决胜负的需要，兵械训练产生了令人瞩目的变化。与此相适应，武艺的发展亦进入了一个新的时期。

秦统一六国到汉初的六七十年间，兵械仍然处于是青铜兵器与铁器并用的状态。1974 年至 1977 年底，在秦始皇陵东侧的秦俑从葬坑中，出土了大批武士俑及其携带的各类兵器，有秦弓、镞、剑、矛、戈、戟、吴钩等。很明显，这些武士俑所装配的各类兵器，就是两千二百多年前秦代军队武器装备的真实再现。出土的戈、矛、戟这三种兵器都安有 3 米左右长的木柄，下端装有铜镦，有的矛柄长达 6.3 米。秦代的剑显得窄、长、薄，刃锋锐利，呈银白色，长度在 83.6~93.4 厘米之间，是目前所见铜剑中最长者。这些青铜兵器出土时如新，不蚀不锈，坚韧犀利，完好如初。矛、戈的光洁度很高。剑的磨纹细密，磨距整齐，据考证可能是用手摇磨轮一类工具加工的[1]。

汉代以后，兵械的种类和使用技术有了进一步的发展。据有关资料统计，这一时期作为战斗使用的兵器主要有矛、刀、长戟、短戟和钩镶等。其中，钩镶是一种新型的兵器。汉刘熙《释名·释兵》曰："钩镶，两头曰钩，中央曰镶，或推镶，或钩引，用之皆宜也。"（《丛书集成初编》第 1151 册）推镶可以御敌，钩引可以刺杀，钩镶集进攻与防护于一体。从兵械的配备与兵器形制的改进上可以清楚地看到，这一时期的军事武艺极其重视防护器具的应用。

---

[1] 李少一，刘旭. 干戈春秋——中国古代兵器史话. 北京：中国展望出版社，1985：9.

汉王朝建国伊始，为了抵御匈奴军队的侵袭，特别重视骑兵建设，汉高祖刘邦设置了马政机构。汉臣晁错提出："车骑者，天下武备也。"于是修"马复令"，即民间百姓每家养马一匹，"当为卒者，免其三人，不为卒者，复其钱耳"（《汉书·食货志》颜师古注），鼓励百姓养马。由此，西汉王朝迅速组建起了庞大的骑兵部队，这为汉代军事武艺的进一步发展奠定了基础。

秦汉三国时期的军制与武器的变革对武艺的演进有着直接的推动作用。以剑的演进为例：秦代和西汉前期，随着步兵的进一步发展，剑在战争中的作用显得极为重要，从而也就迫切要求改进剑的质量，加强其杀伤能力。为此，剑身必须加长，同时要更加坚韧和锋利。以楚汉战争时的剑同春秋及战国初年的剑相比较，可以看到剑身几乎加长了一倍，剑刃则由两度弧曲变得平直且更加锋利，剑锋的夹角也逐渐尖锐加大。这些变化说明，剑的功能已经由主要是直行向前推刺敌人，转而主要是用刃部劈砍[1]。

随着骑兵的发展，在驰马执长剑冲杀时，剑的直前刺杀开始受到限制，而且劈砍时只能使用一侧刃，剑容易折断，于是，一种适宜马上砍劈的环柄长刀出现了。这种长刀一侧有刀口，另一侧为厚实的刀脊，去掉了尖锐的长剑锋，有利于骑兵在奔驰的马上做左右前的劈砍动作。这样一来，刀和刀术逐渐受到重视，并在战争中逐步取代了剑的地位。

除了剑和刀，戟和矛也是汉代军队中重要的兵器。当时戟和矛的使用非常普遍，《汉书》中常见"持戟百万""长戟百万"等记载。《后汉书·百官志》注引《汉宫仪》云："尉、游徼、亭长皆习设备五兵。五兵：弓弩、戟、楯、刀剑、甲铠。鼓吏赤帻行縢，带剑佩刀，持楯被甲，设矛戟，习射。"在当时基层组织中均有戟、矛，这说明此类兵器在当时普及面是很广的（图 12）。《三国志·魏志·张辽传》载：张辽"披甲执戟，先登陷阵，杀数十人，

[1] 杨泓. 中国古兵器论丛. 北京：文物出版社，1980：112.

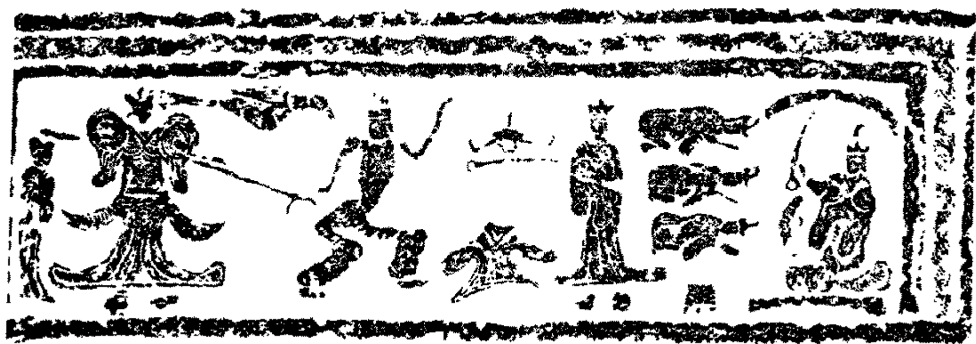


图 12　汉代双武图画像石拓本
(江苏省徐州市出土)

斩二将”。除了在军队中，关西诸郡妇女也都会用戟、矛，郑泰对董卓说：“关西诸郡……数与胡战，妇女载戟挟矛，弦弓负矢，况其悍夫?”（《三国志·魏书·郑浑传》）

西汉至三国时期的武艺器械中还流行稍。《释名》载：“矛长丈八曰稍，马上所持。”可见，稍就是长矛。稍长丈八，约为 4 米左右，这种长度主要适用于两军对阵，因为双方都挺矛前刺，矛身长就易先刺及对方身体。这反映了兵械武艺中长兵矛的使用技能。

除以上兵器之外，还出现有双戟、手戟、长刀、双头矛、斧、盾、狼牙棒、锤、匕首等兵器，这对丰富当时的兵械武艺起到了促进作用。

秦汉三国时期兵械武艺的发展，对兵器技能的使用提出了更高的要求。其中，长、短剑并用，进一步提高了剑的技能；而随着骑兵的发展所出现的环柄刀，其劈砍更具有杀伤力；戟和矛之类长兵器的直刺技能有了新的提高，在军队训练中，长短兵器的结合使用还形成了一套专门的训练方法，大大提高了当时军队士兵的身体素质和武艺技能。与此同时，民间的习武活动得到了广泛普及，出现了各种竞斗比赛，民间武艺也开始逐渐与军事武艺相分离，出现了习武、习剑的专门理论著作，并已涉及“武德”等问题。

三、拳技的肇始

拳技是我国传统武艺活动的重要组成部分，它是古代武艺发展到一定阶段的产物。秦汉三国时期的拳技，作为军事武艺活动的形式仍受到广泛的重视。当时，拳技被称为“手搏”“卞”或“弁”《汉书·哀帝纪》苏林注：“手搏为卞。”《汉书·甘延寿传》孟康注：“弁，手搏。”《汉书·艺文志》著录有《手搏》六篇，并归为兵书。在军旅中，手搏功夫优异者可以被擢用。甘延寿因“试弁，为期门，以材力爱幸”（《汉书·甘延寿传》）。“期门”，汉代是指郎官，又称“期门郎”，而“材力”，一般作勇力和技击讲。

汉代所说的“搏”字，为徒手技击之意。《汉书·李陵传》说：“搏，手对战也。”体现出了这一时期手搏的基本技术特点。

手搏，以体现攻防格斗技术为运动特征，以提高掌握各种兵械技术水平为目的，是汉代选拔羽林期门等的重要考核项目，表明这一时期的拳技已发展成武艺中的专门技能。汉画像石中，这类拳技形象屡见不鲜。山东莒南延边区东兰墩[1]、嘉祥五老洼村[2]及浙江海宁中学[3]等地出土的汉画像石中均刻有拳技图案。其中，莒南东兰墩的拳技画像石，是一石阙阙身，画面分4层，第一层又分4组，其中第四组即为拳技，两人中左一人屈腿、弓腰，右一人站立、屈臂，均作握拳相击状（图13）。此外，湖南长沙杨家山304号西汉墓出土的贴花漆盒[4]、广西贵县罗泊湾西汉墓出土的漆绘铜盆[5]等亦绘有拳技图案，反映出这时的拳技是极重要的一项体育活动。

---

❶ 刘心健，张鸣雪．山东莒南发现汉代石阙．文物，1965（5）．

❷ 朱锡禄．嘉祥五老洼发现一批汉画像石．文物，1982（5）．

❸ 嘉兴地区文管会，等．浙江海宁东汉画像石墓发掘简报．文物，1983（5）．

❹ 湖南省博物馆．长沙杨家山304号汉墓发掘．考古学集刊，第1集．

❺ 广西壮族自治区文物工作队．广西贵县罗泊湾一号墓发掘简报．文物，1978（9）．

秦汉三国时期，以拳技为特点的手搏活动不但是一种军事技能，同时在民间也深受青睐。《汉书·哀帝本纪》云：哀帝“雅性不好声色，时览卞射武戏”。晋左思的《吴都赋》载：吴国人喜欢“翘关、扛鼎、拚、射、壶、搏”（《文选·吴都赋》）。“卞”这种拳技活动与翘关、扛鼎、射箭一样受到世人的重视，反映出这种具有拳技特点的、“以立攻守之胜”的徒手练习项目，已经发展为完全不同于角力的运动竞技形式，并在民间得到了较为广泛的开展。

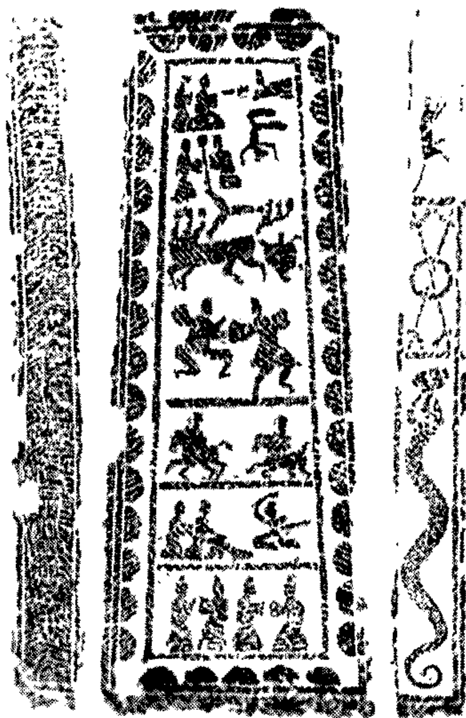


图 13　东汉拳术对搏画像石拓本
（1965 年山东省莒南县东汉孙氏墓出土）

四、角抵技艺的提高

秦统一六国后，进行了“车同轨，书同文”等一系列工作，与此同时也统一了摔跤的名称——“角抵”。《汉书·刑法志》记载说：“春秋之后，灭弱吞小，并为战国，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸视，而秦更名角抵。”最后一句显然指的是秦统一六国后，把原来关于摔跤的各种名称，如角力、相搏之类，更换为秦武王时秦国已有的角抵之名。该书接着又说：“先王之礼，没于淫乐中矣！”意即西周讲武之礼的角力，从此被列入了供赏心悦目、荒废政事的戏乐了。《古今图书集成·军礼部》载：“秦并天下，罢讲武之礼，为角抵。”与《汉书·刑法志》所载之意相同。

从秦末至汉武帝的半个世纪的时间，角抵活动又有了进一步的发展。《汉武故事》记载：角抵之戏，“汉兴虽罢，然犹不都绝，至上复采用之，并四夷之乐，杂以童幼（亦作奇幻），有若鬼神”。说的是汉武帝不仅恢复了汉初罢黜的角抵戏，而且还将其和四方的乐曲演奏结合在一起，穿插着儿童的百戏表演，甚至化装成鬼神（当指戴上面具），真是有声有色。

汉武帝十分喜好观赏角抵戏，他先后在元封三年、六年两次举行大规模的角抵戏表演，《汉书·武帝本纪》谓“三百里内皆（来）观”“京师民观角抵戏于上林平乐馆”。场面如此之盛大，足证角抵之盛行。

汉武帝不仅自己喜好观赏角抵，并常用以接待来客，“设酒池肉林，以饷四夷之客，作巴渝都卢、海中砀极、漫衍鱼龙、角抵之戏，以观视之”（《汉书·西域传赞》）。《汉书·张骞传》也有类似的记述：“是时，上方数巡狩海上，乃悉从外国客……大角氐（抵），出奇戏诸怪物，多聚观者，行赏赐……而角氐（抵）戏岁增变，其益兴，自此始。”明确记述了用角抵戏接待外宾的情况，并点出了角抵戏从此花样翻新，越加兴盛。

汉武帝的部下也有不少角抵能手，如他的车骑将军金日磾曾用“捽胡”的技术把何罗投于殿下。《汉书·金日磾传》孟康注曰：“捽胡，若今相辟、卧轮之类也。”晋灼注曰：“胡，颈也，捽其颈而投殿下也。”这里金日磾“捽胡投何罗”，是应用勾扭颈项的动作，可见在当时的角抵中，用胳臂扭压对方的颈项，是常用的一招。孟康是东汉明帝时人，从其所注中，可知汉代所谓捽胡、相僻、卧轮等均属于角抵之类。

山东临沂金雀山汉墓曾出土有一幅角抵图帛画，画面中有一对健壮的武士，双肩宽阔，肌肉发达。一人头戴小冠和面具，一人戴箭形头饰，双臂佩戴红绸，两人挽袖对视，准备决一胜负。旁立一人，拱手而立，似为裁判员或教练员。这幅用以殉葬的帛画，包括天上、人间、地下共三部分。而角抵戏的场面竟占了整个画面的五

分之一左右，反映了死者对角抵之喜好，以至埋葬时后人还为其安排了角抵演员，供他“观赏”。另一方面，也反映了当时人们对角抵戏的喜闻乐见[1]。

东汉以后，角抵依然盛行。东汉张衡著名的《西京赋》咏道：“临迥望之广场，程角抵之妙戏。”（《严可均辑：《全上古三代秦汉三国六朝文》第一册）用“妙”字来形容其美好，说明其深受喜爱。这一时期，仍沿用西汉以角抵戏招待外国使者的旧例。“顺帝元和元年，其王来朝京师，帝作黄门鼓吹角抵戏以遗之”（《后汉书·夫余国传》），即为一例。

第二节　体育教育的演变

社会的稳定和经济的繁荣为秦汉三国时期体育的进一步发展创造了条件，但汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”，使儒家学说成为封建统治的正统思想，这对官方教育思想的转变产生了影响，继而学校教育体制和社会风俗也跟着发生转化。

“重文轻武”思想早在春秋战国时就已显现。《国语》中有“君子务治，小人务劳”的议论。《左传·襄公九年》中有“君子劳心，小人劳力”及“君子勤礼，小人劳力”的记载。这些记载反映了君子小人的贵贱之分和劳心劳力的高下之别。但春秋战国时期，由于诸侯“争霸”，大国“称雄”，技击、强力性的武事为上下所崇尚，因而重文轻武的倾向并没有多大影响。

西汉武帝为经世治国之需，采用了当时大儒董仲舒的意见，并于公元前140年下令“罢黜百家，独尊儒术”。这样一来，新儒学正式成为封建统治的正统思想，延续两千年而不改。独尊儒术十分符合当时汉帝国大一统的需要，对其后各朝各代统一思想大有好

[1] 临沂金雀山汉墓发掘组. 山东临沂金雀山九号汉墓发掘简报. 文物，1977（11）.

处，但却从此结束了自春秋战国以来百家争鸣的局面，使思想文化变得单一。先秦的“六艺”教学内容和业已形成的“文武兼备”的教育思想开始受到冲击而逐渐沉沦，两千余年没有生气的体育教育在这时奠定了基础。

据《汉书·董仲舒传》载：“及仲舒对册，推明孔氏，抑黜百家。立学校之官，州郡举茂材孝廉，皆自仲舒发之。”自武帝“独尊儒术”后，采取了两项重大措施。其一是重视社会教化。为此，武帝在京师设太学，“乃令天下郡国皆立学校官”（《汉书·循吏传·文翁》），是为郡国学。汉武帝还在太学专设五经博士，用儒家经典来教育贵族子弟。所谓五经，是指易、书、诗、礼、春秋五种儒家经典。自此，儒家经典成了独占学校课程的经书。五经中的《礼经》（《乐经》失散，存其一篇，加入《礼经》。故五经中没有《乐经》），便成为儒家进行体育教育的基本模式。其二是官员的举荐、选拔制度，即举茂才孝廉的进仕制度，体现了以尊儒德，特别是其中的孝、廉为根本标准。

汉武帝“独尊儒术”后，选用官员以精通经术为标准，使得“公卿大夫士吏，彬彬多文学之士”（《史记·儒林列传》）。因此，太学教师和社会名流，都以做官来鼓励和诱惑门第及家人埋头读经。西汉韦贤，号称邹鲁大儒，本始三年（公元前71年）为丞相，他认为：“遗子黄金满籝（箱），不如一经。”（《汉书·韦贤传》）《淮南子·汜论训》中说：“今世之为武者，则非文也；为文者，则非武也。”故而文人儒士极力倡导“去武行文，废力尚德”（《盐铁论·世务篇》）。“力不劳，而身大成，此之谓圣化。”（《春秋繁露·玉杯》）由此，一些活动量小而非对抗性的体育项目为文儒雅士所推崇。

例如，先秦时期流行于士大夫中的投壶，其产生的动因就与当时武士阶层的“文”“武”分途有着密切关系。秦汉以后，废除了礼射，投壶便成为士大大阶层中流行的一种宴饮娱乐活动。据《东观汉记》载：东汉大将祭遵“取士皆用儒术，对酒娱乐，必雅歌投壶”。投壶与雅歌联系在一起，成为了儒士生活的特色，并出现了

“骁”的新投法，省去了许多繁琐的传统礼仪，增加了趣味性。

再如弹棋，它是大臣们以“非至尊所宜”而为汉成帝发明的蹴鞠球戏的替代品。于是，汉成帝“舍蹴鞠，而上弹棋焉”（《太平御览》卷七百五十五《工艺部十二》引《弹棋经序》）。成帝这一舍一尚，正是儒士重文轻武思想的深刻反映。儒家大力倡导“去武”“废力”“力不劳”，使三代时尚武、崇武的教育方略发生动摇，体育教育中一些技击性、强力性的活动项目开始遭遇冷落。

在儒家的教育形式中，“导之以礼乐”（《孝经·三才章》）是其体育教育的主要内容。导，即引导、教导之意。不过，由于汉时《乐经》已失传，儒家的体育教育大为逊色，内容也减少了许多，导致学校体育教育逐渐走向衰落。“礼”作为当时仅存的儒家体育教育的主要内容，是汉代太学“五经”课程之一，也是课堂外的实习活动。“习礼”作为儒家体育教学的内容，包括了冠礼、婚礼、相见礼、饮酒礼和射礼。学生在学礼时，不仅要闻其道，更重要的是践其行。特别是在习练射礼时，学生们要操弓射箭，这含有习武的意义。因此，后来有人赞叹说：“汉时虽不以射取士，然诸生却自讲射，一年一次，依仪礼上说，会射一番，却尚好。”（《朱子语类·述而篇》）另外，汉代有些郡县学校也有“都试讲武，设斧钺旌旗，习射御之事”（《汉书·韩延寿传》）。私学教育中也有一些体育教育的内容，如民间游戏等。汉代儒家所倡导和推行的这种体育教育，成为了中国封建社会中后期学校教育的基本模式。

儒家倡导的文弱之风对体育教育的影响是很大的。儒家把举止斯文、雍容揖让视为君子风度，而身体柔弱、行为文雅之士亦得到敬仰和追捧。儒家形体审美观就是“夫容貌者，人之符表也。符表正，故情性治；情性治，故仁义存；仁义存，故盛德著；盛德著，故可以为法象。斯谓之君子矣！”（《中论·法象篇》）把形体容貌作为判断君子的基本标准，排除了追求身体内外统一的、和谐的健壮美，而片面讲究外表举止斯文文弱的容态美，造成了文儒追捧“文弱”的一种社会心态。葛洪曾“学七尺杖术，可以入白刃，取

大戟”，但他认为这些都是“不急之末学”（《抱朴子内篇·自叙》），说明了时人对体育教育的价值取向。

经典之一的《礼记·王制》中有“作淫声、异服、奇技、奇器以疑众，杀”之语。可见，儒家对技击、强力之事采取了排斥的态度，反映了当时儒家把技击、强力之事贬低到最大限度。尽管中国古代体育教育中的运动形态受到多种因素的影响，但儒家崇文尚柔的思想基调，是导致这一时期体育教育产生和形成崇文尚柔形态的主要原因。

东汉时，儒家重文轻武思想愈演愈烈，渐渐散发出保守迂腐的气息。据《后汉书·段颎传》载：“颎少便习弓马，尚游侠，轻财贿，长乃折节好古学。”所以，到东汉后期，文人儒士完全左右了社会舆论，人们清议的标准是“经明行修”，在“为文者非武”的社会环境中，武的社会地位愈显低下。东汉人王符在其《潜夫论·劝将篇》中说：“今吏从军败没死公事者，以十万数，上事不闻吊唁嗟叹之荣名，下无禄赏之厚实，节士无所劝慕，庸夫无所贪利。此其所以人怀沮解，不肯复死者也。”显然，从军或行武不论是在政治上还是在经济上，均无实惠可言，说明自汉武帝独尊儒术以后，社会风气也随之渐变。到东汉时，重武尚功的社会风气已渐沉沦，重文轻武的社会风气已初步形成，这对体育教育的发展形成了相当大的阻碍。

第三节　养生体育的发展

汉王朝建立后，统治者吸取秦王朝专任刑法导致迅速灭亡的教训，又看到道家和法家内容空疏的弱点，采用了“无为而治”的黄老之学，与刑法并重。尤其是黄老学说中有关养生安性的内容，更加得到上层统治者的喜爱，以至形成了“言必称黄老”的局面。它与日益完善的古代人体科学知识相结合，逐渐促成了两汉三国时期养生文化的蓬勃发展。黄老学说反映在思想文化领域，不仅传承、

光大、完善了先秦体育养生思想及行气导引的功法，而且形成了阴阳五行、太极八卦、脏腑、经络等一系列理论，构成了一个具有合乎客观规律的养生文化的知行系统，表明中华养生文化在秦汉三国时期已经逐渐形成了成熟而具完整结构的独立体系。

一、《导引图》与《引书》

1973 年，湖南长沙马王堆 3 号西汉墓出土了一幅帛画《导引图》，同墓出土的还有帛书《周易》与《老子》抄本、两种《经脉》古佚书、帛书《却谷食气》、竹简《养生方》以及食物、竹简等。

《导引图》共绘有 44 个运动姿态各异的人物图形，每图高 9~12 厘米不等，男女大致各半，但无论男女，其动作术式和服饰特点，都混杂相间而没有严格区分，说明这幅帛画具有资料汇编性质。图中人物术式分列四层，每层 11 个术式。各术式之间缺乏有机联系，说明尚未形成套路而处在发展的初级阶段。《导引图》44 个术式的旁边多书有简短的说明文字（即题记），现能看出文字的只有 31 处。有的学者认为，《导引图》人物术式分四层排列，符合马王堆出土的有关食物竹简中的春食、夏食、秋食、冬食的论述，故此四层寓意春、夏、秋、冬四季的更替[1]。

1984 年，湖北江陵县张家山汉墓中出土了一批简书，其中有一部题名为《引书》，共 113 枚。这是一部关于导引养生和治病的专著，也是迄今所发现的简书导引典籍中最古老的一部著作[2]。从墓葬年代看，马王堆 3 号汉墓约葬于西汉文帝时期，而《引书》略早于马王堆 3 号墓。《引书》按记述内容，自前至后可划分为6 个自然段：第一段是绪论，阐明人体一年四季应如何适应气候的变化；第二段记载了 9 个导引术式，说明了肢体活动部位和次数，其中 7

[1] 沈寿. 西汉帛画《导引图》考辨//中国体育史学会. 中国体育史论文集（四）. 1989.

[2] 高大伦. 张家山汉简《脉书》校释. 成都：成都出版社，1992.

个术式有名称；第三段记述了32个有名称的术式，有肢体活动部位而无动作次数；第四段是介绍疗治功，计45条，治疗疾病包括运动器官损伤、五官疾病、内科疾病等；第五段是用24句健身口诀来概括行气导引的功能；第六段用了多个“故得病”“故毋病”和“多病而易死”，说明得病的原因和如何利用行气导引使之“故毋病”。

上述《导引图》和《引书》这一图一文导引资料的发现，为研究我国古代导引养生却病提供了十分珍贵的实物资料。从《导引图》和《引书》中体现出的术式的不同特点及术式的功能分析，主要包括了肢体运动、器械运动和治疗功法三个方面。

（一）肢体运动

《导引图》除“引脾痛”采用蹲跪（坐）式外，其余均为立式，活动方式多类似于现在的徒手体操，如“龔（龙）登”类于上肢运动，“鹯”类于全身运动，“卬（仰）謼”类于伸展扩胸运动，纵1行第2个术式（题记残缺）类于踢腿运动，“堂烺（螳螂）”类于体侧运动，纵11行第2个术式（题记残缺）类于体转运动，“满欮”类于腹背运动，“坐引八维”仿佛作跳跃状，等等。

《引书》中的肢体运动方式较多，如仰卧，有“虎匽（偃）者，并两臂，后挥肩上左右”、“引癫，卧，诎（屈）两厀（膝），直踵，并䍃（摇）三十”，“虎引者”也是采用卧姿，在《导引图》中未见。

与《导引图》不同的是，《引书》限于肢体局部部位活动的术式较多。如“举胻交股，更上更下三十，曰交股”，“信（伸）所诎(屈）指三十，曰尺蠖”，“凫沃者，反昔（错）手北（背）而挥头”，等等。

（二）器械功法

《导引图》中有持棍杖、圆球、盘形与袋形状等器械进行锻炼的术式。棍杖运动，文字说明为“以丈（仗）通阴阳”。该术式中，

人物双手持仗，左上右下，似做向前屈身转体运动。盘形器械运动术式旁画有“螳螂”，从事该术式锻炼者似为女性，双臂上举，上体向左侧，翻身双目下视盘状物，作“螳螂捕蝉”状，类似于盘舞。球形运动见纵9行第1个术式，文字说明已残，似做折腰转体运动。脚下有一球状物，此术式类似于“蹴鞠”，或蹴鞠舞。袋形器械导引法见于“引胠责（积）”，练习者作低头漫步状，双手持一袋状物，上绘小圆圈，可能是象征小石子。

《引书》中持器械功法有持绳（绳操）、丈（杖）等。“引心痛，系纍（绳索）长五寻，系其衷（中），令其高丈，两足践板，端立，两手空（控）纍，以力偃，极之，三而已。一曰：夸（跨）足，折要（腰），空（控）丈而力引之，三而已。一曰：危坐，手操左棺（腕）而力举手，信（伸）臂，力引之，极，因下手摩（摩）面，以下印两股，力引之，三百而已。”还有需人辅助的功法：“引腹甬（痛），县（悬）版（板），余人高去地尺，足践其上，手空（控）其纍，后足前應（应），力引之，三而已。”这种术式还夹带有按摩功法。另有某些辅导设施，如“手抚席”“两足践板”等。

（三）治疗功法

《导引图》除题记残缺者外，计有13个病名。《引书》记载了治疗41种疾病的方法，现分为四类介绍。

1. 时令病：《导引图》有“引温病”和“沐猴讙引炅中”。“炅中”即热中，《内经》中有：“血并于阳，气并于阴，乃是炅中”语。图中人物，裸上体，张口作“呵”字状。由此可见图中人物仿猿猴姿态，配六气中的“呵”字诀，是治疗热中病的一种导引功法。

《引书》中记载：“引虖及欬（咳），端立，将壁，手奉颐，稍去壁，极而已。”这可能是治疗因内热而引起咳嗽的一种功法。《引书》中说的“夏日再虖”“内瘅”等，也是因为夏季炎热，人体内火较旺，或因体内湿热致病，故“虖”之。

2. 内脏病：《导引图》中有五个病名，属中医所说三焦病的上焦病者有“備欮”和“烦”，指胸中诸病。腹中诸病有“腹中”（中焦）和“引胠积”。小腹诸病有“引颓”，就是小肠疝气，属下焦病。

《引书》中治疗内科疾病的术式较多，如“引瘅病之台（始）”“病肠之始”“引肠辟”“苦腹张（胀）”“引心痛”“引内瘅”等。除此之外，还有“引穨（颓）”，其动作大意为：以左手据左股，左足前屈，右足后伸，屈左手，向左顾三次，然后左右反方向进行三次。《导引图》中亦有“引颓”，其形象为人物裸上体，赤足，双手下垂，右足在前，左足在后，双膝微屈。这与《引书》中的“引穨”有相似之处，都是治小肠疝气，但导引方法不同。

3. 躯干及四肢病：《导引图》中治腰膝四肢病有“坐引八维”“引膝痛”“引项”“引痹痛”4个病名标题。痹：中医指由风、寒、湿等引起的肢体疼痛或麻木的病。《引书》中有关躯干病较多，与《导引图》相同的病名有：“引厀（膝）痛”“治八经之引”等，但导引方式不同。如“项痛不可以雇（顾）”的要旨是：“令人从前后举其头，极之。”《引书》还有“苦两足步能钧（匀）而厀（膝）善痛”“引踝痛”“引北（背）甬（痛）”“引要（腰）甬（痛）”“引足下筋痛”“引肘痛”等。经者，纵向之意，“八经”喻指人体上下部位，故“八经”与“八维”应是同义，系指四肢病而言，它和痹病、膝痛有关，都具有关节疼痛和活动困难的症状特点，故总称为腰膝四肢病类。

4. 五官病：《导引图》题记中有“痛明”“引聋”两个病名。前者属于眼病的目不明，后者属于耳病的耳聋。《引书》与之相同或类似的病名有“引聋”“引耳痛”“引目痛”等。不同的有“引口痛”“失欱口不合”（即帮脱臼下颌复位）“引脥（喉）痹”“学（觉）以涿齿”（即叩齿防止龋齿）等。其导引方法也不一样。如《导引图》中的“引聋”是双膝跪地，两臂平举。而《引书》中的“引聋”是“端坐”，聋在左，信（伸）左臂，挢母（拇）指

端，信（伸）臂，力引颈与耳，右如左”。

帛画《导引图》和简书《引书》，历经了两千多年的历史沧桑，残缺不少，加之生僻古字，各家注释不一，这就有可能难圆古人之初衷。但它们充分显示了先民们主动掌握生命自由的渴望，正如《引书》在论述运动与健康的辩证关系时所说：“夫流水不腐，户枢不蠹，以其动，动则实四支（肢）而虚五臧（脏），五臧虚则玉体利矣。”

二、吐纳行气术与《却谷食气》

吐纳是保健养生中的呼吸运动，出自《庄子·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已。”呴是开口出气，吐是呼气，纳是指吸入新的空气，即吐故纳新。行气，也称“食气”“服气”，即保健养生中的呼吸运动。《引书》中说：“人生于清（情），不智（知）爱其气。”“人之所以善蹶，蚤（早）衰于阴，以不能节其气。善能节其气而实其陰（阴），则利其身矣。”“气”的含义是什么呢？《老子·四十二章》曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这是说万物都具有阴阳二气，二气经冲气的作用，相交成和气——新生命。所以我国历代养生家认为，万物是由自然界的气构成的。具体来说，气既是人体中一种基本的精微物质，又表现为生命物质的功能态和能量态。人体功能的运行恢复和能量来源的一个重要途径，就是通过人体与外界气体交换来实现的，这就是呼吸运动。

关于保健养生中的吐纳行气术，在《导引图》和《引书》中多有表现，这里，我们根据人物术式姿态和文字记述，归纳为如下三个方面。

第一是作闭息态。《导引图》中的“引颓”（治小肠疝气）、“備欶”“鹯”“引（膝）痛”“引脾痛”“龟恨”等术式，其人物术式的姿态，均作闭息状。《引书》中的“病瘳瘦”“引痒

(癃)”“引肠辟”，则采用了“母息”，即闭息疗法。

第二为作吐气态。《导引图》中，纵4行第3个人物术式似作“嘘”（无题记），“痛明”似作“呵”，纵3行第3个术式似作“呼”（无题记），纵2行第1个术式似作“嘻”（无题记），纵3行第1个术式似作“呬”（无题记），共五种吐气法。《引书》中对治疗某种病症也多采用吐气法，如“苦腹张（胀），夜日谈（偃）卧而精炊（吹）之三十；无益，精虖（呼）之十；无益，精昫（呴）之十；无益，复精炊（吹）之三十；无益，起，治八经之引”。这就是用精吹、精呴、精呼等行气方式治疗腹胀的一种吐呐方法。所谓精吹、精呴、精呼，是指一种缓慢的小吐气的方法。《老子·六章》曰：“绵绵若存，用之不勤。”绵绵者，指行气时，气要匀、缓、细、长，绵绵不止。这种呼吸运动，可使肺部的储氧量和能量储存增加，增强人体基础代谢的功能。吹、呴、呼在《引书》中多处被采用，如“夏日再虖（呼），壹昫（呴）壹炊（吹）”“炊昫虖吸天地之精气”“是以道者喜则急昫，怒则剧炊，以和之”，等等。可见，急呴、剧吹可起到调节情绪的作用。

第三是作呼叫状。《导引图》见于文字说明而直接提到呼叫状的有“卬（仰）謼”“笅（猿）謼”“木侯（沐猴）讙引炅中”，共三式。“讙”与“呼”音近义通，叫的意思，带喧闹声，属“开声呼吸法”。《引书》中有“急謼”“口虖”“精虖”“壹虖”“再虖”等，都是作呼叫状的功法。

与长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》同绘写在一起的还有一段养生文字，这就是《却谷食气》篇。据其内容分析，《却谷食气》似属先秦时期流传下来的古佚书，其功法历代相传，并在秦汉时有了新的发展。

“却谷”与“食气”连在一起，说明两者往往是相互配合而不可分割的。所谓“却谷”，就是不吃五谷，并通过服气企求达到却病延年的一种养生方法。“却谷食气”，后来还见于《抱朴子》《赤松子》《黄庭经》和《圣济总录》等古籍中，但名称稍有不

同，如"辟谷食气""咽气断谷""断谷食气""服气绝粒""蛰法"，等等。《却谷食气》全文不长，主要涉及的是保健养生。

不吃谷物的人，可以服食石韦（草药名），主治"五癃闭不通，利小便水道"。每月初一，服食一节石韦，以后每日增加一节剂量，直到十五日为一个阶段。十五月圆以后，每日再减一节。至月终，又恢复到月初的剂量，随月圆缺的变化递增、递减而趋向同进退。如果头脑沉重，两脚无力，肢体作痛，可行气呵吹，直到好转为止。

吃谷物的人，每天吃一节剂量的石韦汁就够了。食气的人就练呼吸，每天以晚间刚卧和早晨刚起之际为宜。年二十岁的人，早晚各做二十遍，每两日晚上作二百遍；年三十岁的人，早晚各做三十遍，每三日晚上做三百遍。其他年龄的人，按年龄大小以此类推。

食气时，春天要避免在浑浊不明的天气，而适宜在朝霞或皓月当空时进行；夏天要避免热风，日初或偏西之际均可；秋天要避免霜雾，冬天切忌在冰冻严寒时进行。如果阳光暖人、月色清明，则早晚均可练气，以便吸日月之精光。

食气有四种避忌，包括冬天霜风四起吹得连头也抬不起来之时，秋天浓霜漫四方、暗不见日之时，春天浑浊阴暗充四方之时和夏天热风炙人之时。每当遇到这四种恶劣的天气条件之时，都不宜于食气。

《却谷食气》的下段文字残缺较多，原意不是很清楚，但从"朝霞""夏昏清风""多铣光"以及"昏失气为黑附，黑附即多输阳。……得食无食"等文字来看，似为说明"四可食"的原因。

《却谷食气》全文内容可概括为：不能食谷的人，可服石韦汁，如果出现身体不适，便行气练功。文中谈到食气中的忌讳，如注意四时气候的变化，避免寒暑浊气的伤害和选择有利时刻等等，对后来诸养生功法影响很大。文中虽不免迷信色彩，但对行气的某些方面的记载，较之战国时期的《行气铭玉杖首》更为详细、具体，它反映了战国后期至西汉前期行气导引的发展，并对

后来的行气导引养生产生了相当大的影响。自汉以后，古籍中有关却谷食气的人和事越来越多，归纳起来，大致有三种：一是绝食只饮水；二是不饮不食，服气入定作冬眠状；三是不食烟火，主要不食五谷、肉类，而食其他药物和茎叶、水果等。如："留侯（张良）性多病，即道（导）引不食谷。"（《史记·留侯世家》）又如："世有方士，吾王悉所招致，甘陵有甘始，庐江有左慈，阳城有郤俭，始能行气导引，慈晓房中之术，俭善辟谷，悉号三百余岁。"（《三国志·魏书·方技传》）

三、华佗的养生思想与五禽戏

华佗（约141—208），又名旉，字元化，沛国谯（今安徽亳州）人，汉末医学家、养生家。其医术尤精外科手术，首创全麻醉剂（酒服麻沸散）为病人"刳破腹背""湔洗胃肠""除去积秽"。华佗根据人的生理和某些医理，在总结前人"治未病"思想和有关导引理论及实践的基础上，阐明了"劳动"（人体运动）对促进健康、增强体质和预防疾病等方面的重要意义。他对弟子吴普说："人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。"（《三国志·魏书·方技传》）华佗认为"人体运动"可使食物得到消化而转变成养分，通过血液循环带至周身供人体吸收和利用，所以"动"可以加快人体的新陈代谢过程，故而病不得生。华佗还告诫人们"不当使极耳"，即人体在运动过程中不要采用不恰当的手段或方式，使之过于疲劳而伤身。所以说，"劳"是华佗养生思想的本，"不当使极尔"就是度。

华佗还对他的学生吴普说："古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猨，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。"（《三国志·魏书·方技传》）。华佗认为，古人飘然若仙，很讲究导引之事。实际上，在华佗将其总结为五禽戏之前，社

会上就已流传很多导引术式，如马王堆汉墓中的《导引图》、张家山汉墓中的《引书》以及《淮南子·精神训》中都曾提到的“熊经”“鸟伸”“鸟浴”“猿躩”“鸱视”“虎顾”等仿生导引名目。华佗在此基础上，经过精简提炼，创编了简便可行的五禽之戏。他所说的导引，实际上也是一种仿生功，即肢体运动。

华佗从医理角度，用十分浅显通俗的语言说明了导引五禽戏的机理和作用：一是防病，“谷气得消，血液流通，病不得生”；二是治病，“体有不快，起做一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”（《后汉书·方术列传下》注引《华佗别传》）。最终的目的是“以求难老”，即延年益寿。据史料记载，华佗创编五禽戏后，不仅自己身体力行，坚持锻炼，还大力推广，传授给学生吴普、樊阿等人（《后汉书·方术列传下》注引《华佗别传）。因此，这套五禽戏在民间享有盛誉。

吴普依据师传，坚持行五禽之戏，收到了显著效果。“吴普从佗学，微得其方，魏明帝呼之，使为禽戏，普以年老，手足不能相及，粗以其法语诸医。普今年将九十，耳不聋，目不冥，牙齿完坚，饮食无损。”（《后汉书·方术列传下》注引《华佗别传》）可惜华佗这套五禽戏的具体动作早已失传，后世所编“五禽戏”甚多，唯六朝陶弘景在《养性延命录》中所辑《五禽戏诀》，距华佗年代较近，可能与原法相去不远，或许可作为参考。华佗五禽戏的出现，推动了导引术的发展，同时也为某些象形拳的创编提供了启示。

四、嵇康及其《养生论》

嵇康（223—262），字叔夜，谯郡铚（今安徽宿县西南）人，三国时期著名的文学家、思想家、养生家。据《晋书·嵇康传》记载：“康早孤，有奇才，远迈不群。”“学不师受，博览无不该通。”他为人“恬静寡欲，含垢匿瑕，宽简有大量”，性格潇洒，胸怀开朗，为著名的“竹林七贤”之一。因“非汤武而薄周孔”，且

不满当时掌握政权的司马氏集团，遭钟会构陷，为司马昭所杀。

嵇康一生不仅善诗文、音乐，而且还崇尚老庄之学，笃好导气养性之术，“常修养性服食之事，弹琴咏诗，自足于怀”（《晋书·嵇康传》），对保健养生学有较为深刻的研究。他结合自己的练养体会，撰写了《养生论》《答难养生论》《难宅无吉凶摄生论》和《答释难宅无吉凶摄生论》等养生学传世之作。

嵇康的养生思想是在继承汉以前养生思想的基础上形成的。它以缜密深刻的说理和比喻，生动形象地阐明了保健养生的方法、原理、目的和要求。嵇康指出，“神仙禀之自然，非积学所能致”，“至于导养得理，以尽性命”（《养生论》），则可延年。他重视形与神的关系，认为神与形是构成人体生命之相互依存的不可分割的两个方面，精神在人体内起着支配和主导作用，从而提出“修性保神”和“服食养生”两项主要保健养生法则。嵇康又以日常生活中的事例论证了神对形的主导作用，指出：“精神之于形骸，犹国之有君也。”（《养生论》）若精神躁乱于内，形体就会损伤于外，故养生者修养性情以保养精神，宁心静志以健全体魄，对养生保健有着重要意义，由此嵇康提倡“清虚静泰，少思寡欲”。

嵇康指出：“善养生者，则不然矣。……知名位之伤德，故忽而不营，非欲而彊禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和。和理日济，同乎大顺。”（《养生论》）认为通过祛除私欲杂念，节制情绪的波动，保持高尚的涵养，则能达到保健养生防病之目的。

嵇康强调养生要持之以恒，近期效果和远期效果相结合。他批评社会上一些不善于养生的人尽力服食丹药，一年半载以后，用力辛勤去未获效验，志意已经衰退，半途而废。嵇康认为养生的方法应当是修性保神和服食养生配合进行，偏执其一，便难获成效。他在《养生论》中说：“故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平，又呼吸吐纳，服食养

身，使形神相亲，表里相济也。”保健养生还必须从平时的一点一滴做起，自觉自愿。如果补益身体好像田间水沟的涓涓细流，而消耗正气却如海水归处的奔腾洪流，或者强抑感情，隐忍欲望，舍弃宏愿，而食色的嗜好常在耳目之前，养生的功效却在数十年之后，心中犹豫不决，思想交争，也必然导致失败。

嵇康主张内外交养、全面养生的原则，提出了节饮食、戒色欲、避风寒、饮醴泉、服灵芝、沐朝阳、赏音乐等措施。嵇康还把导引锻炼之“呼吸吐纳”看成是与“服食养生”同样重要的防病健身之法。其所述之养生法则，既是依据中医原理，又是针对当时的社会情况提出的。嵇康还曾指出：“富贵多残，伐之者众也：野人多寿，伤之者寡也。亦可见矣。今能使目与瞽者同功，口与聩者等味，远害生之具，御益性之物，则始可与言养性命矣!”（《养生论》）这些认识，在当时放浪形骸、纵欲享受的社会里，肯定是有深刻影响的。

嵇康的养生思想还反映在他对如何进行养生实践的态度和认识上。他认为，要想使保健养生达到预期的目的并受益终身，练习者必须有坚定的信心，并做到防微杜渐，掌握方法，持之以恒。这些也可以说是实施养生的要点。嵇康的养生学说对后世养生学的发展起到了积极的作用。

第四节　球类、棋类与投壶活动的兴盛

秦汉三国时期，除了军事武艺和保健养生活动之外，其他各项体育活动也有了很大发展。尤其是汉武帝实施“罢黜百家，独尊儒术”政策，致使“重文轻武”的思想倾向抬头，先秦时期已出现并流行的带有休闲特点的体育活动，逐渐摆脱了礼仪的束缚，开始兴盛起来。由于秦代强制性的文化统一政策与汉代兼收并蓄的大一统局面，大大方便了各地区、各民族的文化交流，某些曾经局限于某一地方的体育活动逐渐发展成为全国性的运动项目。其中，球类、棋类以及投壶等

先秦时期即已出现的体育活动，在这一时期的发展更具特点。

一、球类活动的盛行

秦汉三国时期，流行较为广泛的球类活动主要有蹴鞠和击鞠。经过春秋战国时期的发展，蹴鞠的技术水平和盛行的程度在这一时期达到了历史上第一次高峰。随着骑术在中原地区的推广，骑马以杖击球的击鞠也成为这一时期的球类项目之一。由于它们本身具有的竞技特点和娱乐性，这两种球类活动同时也被引入军队中，成为士卒训练的内容之一。

（一）蹴鞠活动的广泛开展

先秦时期即已十分盛行的蹴鞠活动，在秦统一六国后曾一度低落。但进入汉代，蹴鞠活动随着社会经济、文化的发展重新兴盛起来。从汉初一直到三国，这项活动长盛不衰，发展成为一项非常专业化的足球运动。

这一时期的蹴鞠活动，既在民间广泛普及，同时又作为一种训练手段，受到军事家的重视。汉代，由于蹴鞠活动可以增强体力，培养勇敢耐劳精神，因而也被当做军事训练的一种很好的手段。刘向《别录》中说得更明确："蹴鞠，兵势也，所以练武士知有材也，皆因嬉戏而讲练之。"（《史记·苏秦列传》，《集解》引）。这里提到，用足球练兵，士卒有兴趣。他们不仅从中训练了体力，体会了实战中的攻守意识，而且也能在比赛中得到欢乐。刘歆在其《七略》一书中也指出："蹋鞠，其法律多微意，皆因嬉戏以讲练士，至今军士羽林无事，使得蹹鞠。"（《文选·景福殿赋》注引）蹴鞠不仅是军队平时的训练项目，而且战时亦有。《汉书·卫青霍去病传》曾有这样的记载：霍去病"从军……其在塞外，卒乏粮，或不能自振，而去病尚穿域蹋鞠也"。唐朝颜师古《汉书》注引东汉服虔注曰："穿地作鞠室也。"即挖地基修筑蹴鞠场地。霍去病

塞外带头蹋球，起到了振奋士气的作用。

到了三国时期，蹴鞠活动的开展仍同军事相关。《会稽典录》说：“三国鼎峙，年兴兵革，士以弓马为务，家以蹴鞠为学。”（《太平御览》卷七五四引）当时，普通人家的男子几乎都要应征从军，在当兵期间，蹴鞠一类活动是经常进行的。军人返乡后，必使蹴鞠进一步深入民间。因此，“家以蹴鞠为学”的说法大体是符合事实的。

除了作为一种军事训练活动来开展，这一时期的蹴鞠活动还广泛流行于上层统治者中。汉代，不少帝王将相喜好蹴鞠，汉武帝与汉成帝更是其中的佼佼者。汉武帝出巡各地，必有“弋猎、射驭、狗马、蹴鞠、刻镂”（《汉书·枚乘传》）之事。《西京杂记》卷二说：“成帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠为劳体，非至尊所宜。帝曰：‘朕好之，可择似而不劳者奏之。’”这里虽讲群臣对成帝的蹴鞠活动颇有微词，认为有碍皇帝的尊严，但也反映了当时成帝爱好蹴鞠，并与群臣以蹴鞠来活动肢体和进行娱乐的史实。《三国志·魏明帝纪》引《魏略》曰：“(孔) 桂字叔林，天水人也。建安初……桂性便辟，晓博弈、蹋鞠，故太祖爱之，每在左右，出入随从。”说明当时蹴鞠和博弈是人们喜闻乐见的娱乐活动，就连雄才大略的曹操在戎兵倥偬之中也不忘把蹴鞠能手带在身边。

汉代“贵人之家”的“蹋鞠斗鸡”活动也非常普遍。《汉书·东方朔传》记载：“董君贵宠，天下莫不闻。郡国狗马蹴鞠剑客辐凑董氏。常从游戏北宫，驰逐平乐，观鸡鞠之会，角狗马之足，上大欢乐之。”汉武帝的宠臣董贤家中专门养有会蹋球的“鞠客”，更有“鸡鞠之会”供其娱乐消闲。在贵族中亦有自建蹴鞠场的。陆机在《鞠歌行序》中说，东汉“伏波将军”马援的儿子马防的宅第中就设有鞠城，其“鞠城弥于街路”，即说鞠城围墙之长甚至延伸至邻近的街道（《全汉三国晋南北朝诗·全晋诗》卷三）。

除了在上层统治者中间流行，当时的蹴鞠活动还成为了民间的一种运动时尚。桓宽《盐铁论·刺权》中说，西汉社会承平日久，“贵人之家，临渊钓鱼，放犬走兔，隆材鼎力，蹋鞠斗鸡”。平日之

时，各地也是“里有俗，党有场，康庄驰逐，穷巷蹋鞠”（《盐铁论·国疾》）。反映出在当时的民间乡里，已形成了一种习俗，并设有蹴鞠场地，在阔宽的场地或大道上骋驰蹋鞠，追逐嬉戏，以致街头巷尾空落无人。在考古工作者发现的许多汉代画像石上，还有表现汉代民间蹴鞠的画面[1]，反映出蹴鞠已经成为一项大众化的运动了。

在蹴鞠广泛流行的同时，有关蹴鞠的专业著述开始出现了。汉代曾有人写了一部名为《蹴鞠》的书，共计二十五篇，这是我国最早的一部蹴鞠专业书籍，也是世界上第一部体育专业书籍。班固在写《汉书·艺文志》时，就把《蹴鞠》二十五篇列入兵书中。汉代的兵书共有四类：一类是讲战略战术的兵权谋家，一类是讲军事指挥的兵形势家，一类是含有迷信色彩的兵阴阳家，一类是讲军事训练的兵技巧家。《蹴鞠》二十五篇就是属于军事训练的兵技巧类。《蹴鞠》二十五篇早已失传了，唐朝人还看到过此书。唐人司马贞在《史记·索隐》中说：“《蹴鞠》书有《域说篇》。”“域说”就是讲球场建筑规格的，仅此一篇，就足可窥见全书内容的详尽。

这一时期的蹴鞠还形成了一套专业的竞赛规则。东汉有一位名叫李尤的人，曾经写过一篇《鞠城铭》，这是当时镂刻在蹴鞠场奠基石上的铭文。文章虽短，却能较全面地反映汉代蹴鞠竞赛的基本情况。这篇铭文最早见于唐人欧阳询编辑的《艺文类聚》，其后李善作《文选注》引用此文。《文献通考》和《李兰台集》亦引录此文，但都有所差异。这里将中华书局1965年点校本排印的《艺文类聚》卷五四《刑法部》收录的《鞠城铭》引录于下：“圆鞠方墙，仿像阴阳。法月衡对，二六相当。建长立平，其列有常。不以亲疏，不有阿私。端心平意，莫怨其非。鞠政犹然，况乎执机。”在《鞠城铭》中，李尤笔下的足球场是“圆鞠方墙，仿像阴阳”。即“鞠”是圆形的，球场四周围着方墙，它象征着天圆地方，阴阳相对。竞赛中，效法月份，双方各6人，共12人进行对阵互相抗

[1] 崔乐泉. 中国古代蹴鞠的起源与发展. 中原文物，1991（2）.

衡，称为“法月衡对，二六相当”。由于是有一定规则的竞赛，因而要设置裁判员进行公正的裁判。对于裁判员的判罚，也有约定俗成的常规。担任裁判员的人，不能亲一方而疏另一方，裁判要公正。同时，对参赛队员的要求是心平气和地服从裁判员，不要抱怨裁判员的裁决。其健全的竞赛规则，反映出这时的蹴鞠已经具备了现代足球运动的比赛规模了（图 14）。

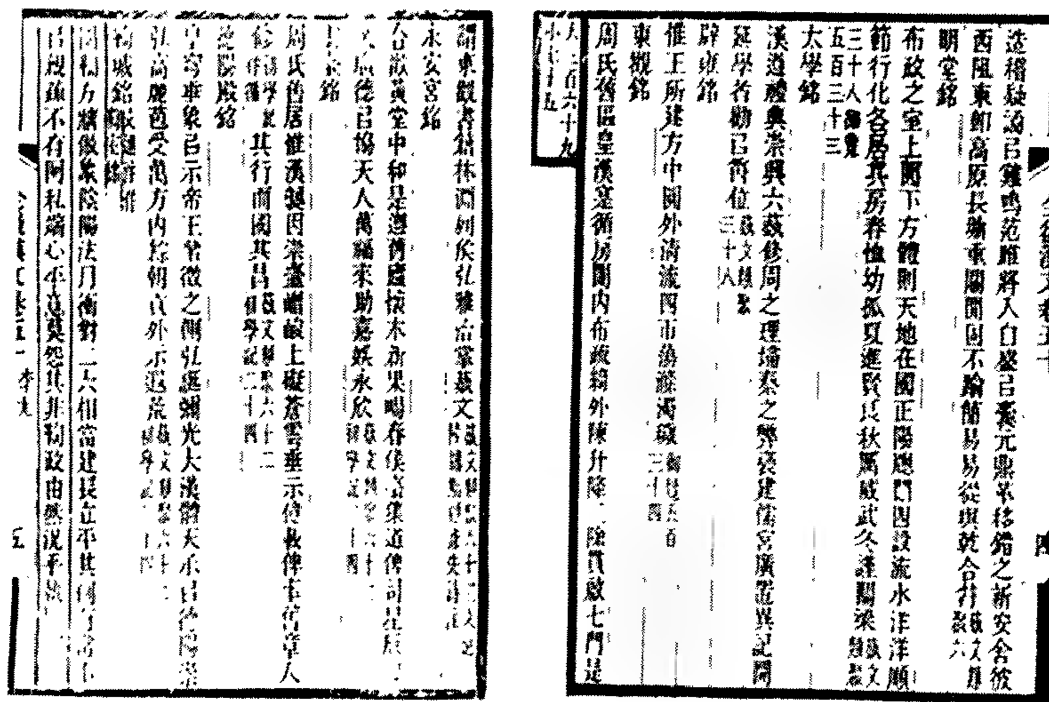

明堂銘
布政之室上圓下方體則天地在國正陽窗闥四設流水洋洋順
節行化各居其房春恤幼孤夏進賢良秋厲威武冬謹關梁
太學銘
漢遵禮典崇興六藝修周之理埽秦之弊
辟雍銘
惟王所建方中圓外清流四匝
東觀銘
周氏舊區皇漢實循房闥內布疏綺外陳升降三除貫啟七門
永安宮銘
德陽殿銘
皇穹垂象以示帝王紫微之側弘誕彌光大漢體天承以德陽崇
弘高麗苞受萬方內綜朝貢外示遠荒
鞠城銘
圓鞠方牆仿象陰陽法月衡對二六相當建長立平其例有常
不以親疏不有阿私端心平意莫怨其非鞠政猶然況乎執機

图 14 东汉李尤《鞠城铭》书影
（引自《全上古三代秦汉三国六朝文》卷八〇）

从蹴鞠的器材形制来讲，这时蹴鞠所用的“鞠”有了专业的制作方法。汉代蹴鞠所踢之鞠叫“丸毛”。《太平御览》卷七五四引汉代应劭《风俗通义》记载说：“丸毛谓之鞠。”又引晋代郭璞《三苍解诂》云：“鞠，毛丸，可蹋戏。”在《汉书·艺文志》收录的《蹴鞠》二十五篇下，唐人颜师古还做过这样的解释：“鞠以韦为之，实以物，蹴蹋之以为戏也。”古代圆形的球多以玉石做成，故作玉旁，而这时出现的蹴鞠之鞠壳是以皮做成，故鞠作革旁。汉代扬雄《法言》也说：“捖革为鞠。”说明这时的鞠是一种以熟皮缝

制，内填以毛或其他东西的圆形实心毛丸。汉代的这种球，一直沿用到魏晋南北朝后期。

这一时期蹴鞠活动对人类的又一大贡献，就是出现了女子蹴鞠，这是世界足球史上最早的女子足球活动。女子蹴鞠的资料在汉代画像石中常常可以见到。河南南阳出土的画像石上，一女子蹴鞠者正在舞乐伴奏下两脚各踢一鞠。其高髻长袖，与其他乐舞表演者同台表演，更显姿态优美。而在当时能够做到一人同时蹴踢两鞠，应是表演技巧较高者❶。同样的画面还见于河南登封启母阙画像石上的“蹴鞠图”，画面中蹴鞠女形态优美，活泼可爱，具有舞蹈的韵律感。而其左右有跽坐者，大概是伴奏的乐队。画面内容显然是属于表演性质的蹴鞠舞形象❷。

广为盛行的蹴鞠活动，为其运动形式向多样化发展创造了条件。汉代的蹴鞠，由于逐渐规范化和进一步普及，客观上促使其竞赛的形式向着多样化方向发展。当时的蹴鞠主要有两种。一种是以表现个人技巧为主的、非对抗的、既可自娱又可供人娱乐的娱乐性、表演性蹴鞠（图 15），这种形式就是唐宋时期盛行的“白打”蹴鞠的滥觞。这种蹴鞠只需要小片场地，活动方便，踢时不受场地限制。还有的是表演者凭自己的技巧在音乐伴奏下踢出各种花样。这种踢法流行的范围更广，发展速度更快，在宫廷、



图 15　东汉舞乐蹴鞠画像石拓本
（河南省方城县东关出土）

❶ 闪修山，陈继海，王儒林. 南阳汉代画像石刻. 上海：上海人民美术出版社，1981：图 5.
❷ 吕品. 中岳汉三阙. 北京：文物出版社，1990：图一二〇.

官宦家庭、城市和农村都有。

还有一种是竞技性很强的蹴鞠，是在球场上进行的以对抗性比赛为主的蹴鞠。这种比赛多是在专门的球场——“鞠城”“鞠域”一类的露天球场或者“鞠室”一类的室内球场中进行，其规则就像前面我们引录的东汉李尤的《鞠城铭》中所描述的那样。这类蹴鞠形式不仅有锻炼身体、学习军事技能和战术的作用，而且也很好看，具有很强的观赏性。因此，随着时间的推移，在皇帝的宫廷内和官宦之家也流行这种蹴鞠活动。而在宫廷里，蹴鞠多是在室内球场“鞠室”中进行。汉魏时期，宫苑内已建有很多这种“鞠室”，如“洛阳宫鞠室”“含章宫鞠室”等。这些“鞠室”均单独给予取名，如“含章鞠室”“灵芝鞠室”等（陆机：《鞠歌行序》，见《全汉三国晋南北朝诗·全晋诗》卷三）。与此同时，在当时的宫廷内也建有室外蹴鞠场——“鞠域”。《汉书·外戚传》记载：高祖的皇后吕后残害戚夫人时，曾把她禁闭在露天球场的小屋子里。

从整个秦汉三国时期蹴鞠的发展情况来看，无论是规模还是规范程度，可以称得上是我国古代蹴鞠史上的第一次高峰。

（二）击鞠的出现

击鞠，又名击球、打球或打马球，是骑在马上以杖击球入门的一种运动项目。在我国古代文献中，“击鞠”一词最早出现于公元3世纪曹植写的《名都篇》中。诗篇中描写了京洛少年们身着艳丽的服装，佩着宝剑，挟着雕弓，清早就到东郊去斗鸡，然后“走马长楸间（两旁种植楸树的大道），长驱上南山”去打猎。打猎归来后，“列坐长筵”，饮宴之后又去“连骑击鞠壤”，直到“白日西南弛”才停息。诗文中形容连骑击鞠的技术，已经达到了“巧捷惟万端”的熟练程度[1]。

---

[1] 唐豪．中国古代的马球运动//中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会．中国体育史参考资料：第七、八合辑．北京：人民体育出版社，1959：66.

《名都篇》的写作时间是曹丕代汉不久，可知击鞠这项体育活动至迟在东汉末年已经出现。唐代诗人蔡孚曾在《打毬篇》里对东汉时期洛阳的击鞠竞赛作过这样的描述："德阳宫北苑东头，云作高台月作楼。金锤玉銮千金地，宝杖琱文七宝毬……共道用兵如断蔗，俱能走马入长楸……奔星乱下花场里，初月飞来画杖头。自有长鸣须决胜，能驰迅足满先筹。薄暮汉宫愉乐罢，还归尧室晓垂旒。"（《古今图书集成·艺术典》卷八百二《蹴鞠部》）诗中提到的"德阳宫"，就是被董卓烧毁的东汉洛阳宫殿。诗中描写的"德阳宫北苑东头"的马球场及"能驰迅足满先筹，薄暮汉宫愉乐罢"的马球竞赛，都是参考当时尚未佚失的汉代旧籍记载写成的。诗中还把曹植《名都篇》的"走马长楸间"引为典故，说明东汉时期确有马球活动了。

1979 年，在位于甘肃省敦煌市西北的马圈湾汉代烽燧遗址中，发现了一件西汉中期的球形实物。据发掘报告描述，这一球形实物"内填丝绵，外用细麻和白绢搓成的绳捆扎成球形，直径 5.5 厘米"。原报告称其为蹴鞠，并认为是当时军队中"随军子女之玩具"[1]。在甘肃嘉峪关市长城博物馆中，也展出有一件这样的球形实物，其形制、结构基本相同。不过，我们根据这种球形实物的大小、结构，结合文献的记载分析，这很可能是一件当时打马球练习活动中所用的马球用具。

马球，是马术与球类运动相结合的产物，因而它的兴起必然是在马术和球类运动各自发展到一定水平之后。马球运动出现于汉代，是与马球运动产生的最基本条件——汉代兴盛的马术和球类运动相符的。汉魏时期的马球运动，由于刚刚兴起不久和流行于全国的蹴鞠活动占据着主导地位，所以流行的范围并不广泛，而只是在宫中和民间某些地方开展，并作为一种游戏性的活动。如前述曹植《名都篇》中的描绘和其后梁朝宗懔《荆楚岁时记》中记当时风俗时说的"寒

[1] 吴礽骧，岳邦湖，等．敦煌马圈湾汉代烽燧遗址发掘报告∥甘肃文物考古研究所．敦煌汉简释文．兰州：甘肃人民出版社，1991．

时为打毬、秋千、藏钩之戏”等。至于其他方面的马球活动，并无记载，从文献的记述和考古文物资料的发现上，就充分证明了这一点。

二、棋戏与博戏的鼎盛

中国古代的棋戏是一种兼逻辑与形象思维于一体的体育活动形式。历经春秋战国的发展，秦汉三国时期的棋类活动进入鼎盛时期，除围棋和六博外，还出现了弹棋、塞戏和双陆等棋种。大量棋类著述的出现和竞赛活动的频繁，反映出这类凭智力和伏机运的活动在当时已经非常盛行了。

（一）围　棋

秦灭六国一统天下之后，有关围棋的活动鲜有记载。西汉初年，社会上的围棋活动也只是偶尔为之。据《西京杂记》卷三所载：“戚夫人侍高帝。……八月四日，出雕房北户，竹下围棋，胜者终年有福，负者终年疾病，取丝缕，就北辰星求长命乃免。”表明当时的围棋活动并不是很盛行。

东汉时期，围棋活动日渐流行。1952年，考古工作者在河北望都一号东汉墓中发现了一件石质围棋盘。此棋盘呈正方形，盘下有四足，局面纵横各十七道，它为汉魏时期围棋盘的形制提供了形象的实物资料[1]。与汉魏间几百年频繁的战争相联系，围棋之战也成为培养军人才能的重要工具。桓谭《新论》就曾这样指出：“世有围棋之战，或言是兵法之类。”（《古今图书集成·艺术典》卷八百一）东汉马融在《围棋赋》中更将围棋视为小战场，把下围棋当做用兵作战，“三尺之局兮，为战斗场；陈聚士卒兮，两敌相当”（《古今图书集成·艺术典》卷七九九）。当时许多著名的军事家，像三国时

[1] 北京历史博物馆，河北省文物管理委员会．望都汉墓壁画．北京：中国古典艺术出版社，1955.

的曹操、孙策、陆逊等都是疆场和棋枰这样大小两个战场上的佼佼者。著名的“建安七子”之一的王粲，除了以诗赋名著于世外，同时又是一个围棋专家。据说他有着惊人的记忆力，对围棋之盘式、着法等了然于胸，能将观过的“局坏”之棋，重新摆出而不错一子。

目前保存最早的围棋文章大多是东汉文人所做，除了马融的《围棋赋》，还出现了班固的《弈旨》、李尤的《围棋铭》以及应瑒的《弈势》等著述。其中不少作品对围棋性质的论述较先秦时有新的见地。如《弈旨》认为，下围棋是对人智力的锻炼和测验，并把围棋的作用提到了理解与认识宇宙的高度：“上有天地之象，次有帝王之治，中有五霸之权，下有战国之事，览其得失，古今略备。”（欧阳询：《艺文类聚》卷七四引班固《弈旨》）《围棋赋》也说：“韩信将兵兮难通易绝，自陷死地兮设见权谲。”（欧阳询：《艺文类聚》卷七四《巧艺部·围棋》）下棋布局和打仗一样，兵不厌诈，评论得深刻而中肯。

关于这一时期的围棋形制，曹魏时邯郸淳的《艺经》上有着较为详细的描述：“棋局纵横各十七道，合二百八十九道，白黑棋子各一百五十枚。”（《说郛》卷一〇二引）前述河北省望都一号东汉墓中出土的石质十七道围棋盘正与此相吻合，说明汉魏时期围棋的棋盘（又称局）为十七道的局制，比现在的小。马融在《围棋赋》中说：“先据四道，保角依旁，缘边遮列，往往相望。”（欧阳询：《艺文类聚》卷七四《巧艺部·围棋》）从马融这四句话来看，当时的围棋是在边角的某些固定位置上，摆上若干棋子之后再行对局。目前在西藏、尼泊尔、锡金一带流行一种十七道棋，也是先摆上十二子后再行棋，叫“藏棋”。两者似有相似之处。不过，据《孙子算经》、马融《围棋赋》及《孙策诏吕范弈棋局》记载，东汉晚期至三国时期，十九道的棋制已开始出现。说明十七道和十九道这两种围棋棋制，在汉代三国时期的南北各地已同时流行了[1]。

[1] 张承宗，魏向东. 中国风俗通史·魏晋南北朝卷. 上海：上海文艺出版社，2001：612.

汉代的棋手已开始分级。汉代流行"性三品"说，东汉桓谭将这种人性论和人才论学说中的三分法与棋理上的高低相结合，运用到了围棋领域，以区别棋艺的高下差别。他在《新论》中说："乃为之上者，远棋疏张，置以会围，因而成多，得道之胜；中者务相绝遮，以争便求利；下者守边隅，趋作卦，以自生于小地。"(《古今图书集成·艺术典》卷八百一）曹魏时期，"性三品"说经曹氏父子的规范，逐渐形成为九品中正制的选举制度。九品中正制品第人物的方法又很快被弈坛人士移植过来，创立了棋品等级。魏人邯郸淳在《艺经·棋品》中说的"夫围棋之品有九"，即引申班固"九等之序"的"九等"来冠以围棋的品位（《汉书·律历志》)。明代陶宗仪《说郛》引邯郸淳《艺经·棋品》说："夫围棋之品有九：一曰入神；二曰坐照；三曰具体；四曰通幽；五曰用智；六曰小巧；七曰斗力；八曰若愚；九曰守拙。"可见，目前围棋的九段制即来源于汉魏时的"九品制"。不过现在是九段最高，而当时是一品最好。

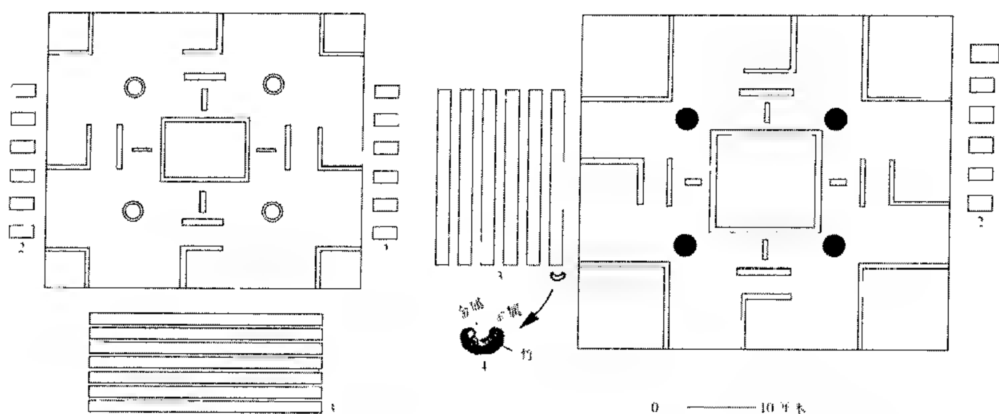
(二) 六　博

秦汉三国时期是六博棋发展的黄金时期，无论是文献记载还是出土的考古资料，都充分说明了这一点。

《说苑·正谏篇》记载：秦初人嫪毐被封为长信侯后，以太上皇自居。在秦王嬴政行冠礼的宴会上，设六博助兴，博戏中嫪毒因管不住自己那三寸舌头，口出狂言，结果落得满门抄斩。

在秦代的考古资料中，经常见有六博实物的出现。考古工作者曾分别于湖北云梦睡虎地11号和13号秦墓中发现了两具六博棋用具，这两具六博均由木局、骨棋子和竹箸组成（图16）[1]。此外，在甘肃省天水市放马滩秦墓中也出土了一具木质六博，博局是绘制

[1]《云梦睡虎地秦墓》编写组. 云梦睡虎地秦墓. 北京：文物出版社，1981：55-56. 图版四二.



云梦睡虎地秦墓出土博具（左出M11、右出M1）
1.局　2.棋子　3.箸　4.箸的横剖面

图16　秦代六博具摹绘图（湖北云梦睡虎地11号和13号秦墓出土）

在木板上的。在这件长方形的木板上，用墨线绘出“┗”“┳”“┓”等符号，组成了一幅完整的六博局图案[1]。由出土的秦代六博实物分析，秦代的六博棋具有如下特点。

第一，就博局而言，其整体布局与战国时期的基本一致。但局上除十二个曲道外，还在靠近中央方框四角处多了四个圆点，或四个花、鸟等其他图案。

第二，六博棋的棋子出现了两种形式：一种是延续战国以来的棋子，分为两组，每组六颗，大小基本相同，只是在形制上有所差别，有长方形和方形两种；另一种是十二颗棋子，也分两组，但每组六颗一大五小，且大棋与小棋的颜色也不同。由于大棋和小棋在博戏中所起的作用不同，因而它们的名称也不同，一枚较大的棋子，称“枭”棋，其他5枚较小的棋子，称“散”棋。“枭”棋在博戏中具有举足轻重的地位，但它必须得到“散”棋的掩护和配合才会发挥作用。就好比今天我们下象棋的“杀将”一样，“将”或“帅”被杀（吃），即使其他子还很多，也是全盘输掉。

第三，博箸仍然延续战国以来的用法。箸的数量一般为六根。

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：161. 图4.

《说文解字·竹部》曰："簙，局戏也，六箸十二棋也。"《楚辞·招魂》曰："有陆簙些。"王逸注曰："投六箸"。这一点基本是一致的。

第四，从发现的博具分布地点来看，这时的六博之戏已经非常普及，远在西北的甘肃一带，都流行这一棋戏。

汉代，六博之戏更为盛行。汉代景帝为太子时就喜好六博，一次同吴王刘濞的儿子做博戏时发生口角，他竟提起博局砸向吴太子，造成了一场命案，从此刘濞怀恨在心。到景帝登基的第三年，刘濞终于联合楚、赵诸王，以"清君侧"为名举兵叛乱（《汉书·吴王濞传》）。这些事件从侧面反映出当时上层王公贵族好为六博之戏的风尚。晋人葛洪在《西京杂记》卷四中曾记载了这样一件事："许博昌，安陵人也，善陆博。窦婴好之，常与居处。"其间，许博昌创编了一套六博棋的比赛口诀，使得"三辅儿童皆诵之"。后来，"又作《六博经》一篇，今传世之"。这反映了当时民间对博戏的喜好，以至连京师周围的小孩子都能顺口而歌六博诀。而《六博经》的出现，则是汉代六博棋发展的又一佐证。

汉代还出现了一些专以博戏为业的人，这些人被称为"博徒"。如《后汉书·许升妻传》就称："（吴许）升，少为博徒，不理操行。"《盐铁论·授时》亦言当时"博戏驰逐之徒，皆富人子弟"。这种情况一直延续到三国时期，以致出现了因"好玩博弈"而达到"废事弃业，忘寝与食"的地步。

当时六博游戏的盛况，在考古资料中有着较多的反映。1973年发掘的湖北江陵凤凰山8号西汉墓中，出土了一套完整的博具，计有髹漆局一件，箸六根，棋子十二颗[1]。1973年发掘的湖南长沙马王堆3号西汉墓中，也出土了一套完整的博具，包括方形木博局，六白六黑的大象牙棋十二颗，箸四十二根，木煢（骰）一件。

[1] 长江流域第二期文物考古工作人员训练班. 湖北江陵凤凰山西汉墓发掘简报. 文物, 1974（6）.

另有象牙削一件，象牙割刀一件[1]。

此外，在汉代的画像石、画像砖以及铜镜纹饰中，更有大量反映当时六博的图案资料。如四川成都市郊出土的《仙人六博》画像砖，图中两仙人肩披羽饰，相对博弈。背景上有仙草、凤鸟为陪衬[2]。这类"仙人六博"，是汉画中的常见题材，它与曹植《仙人篇》中的"仙人揽六箸，对博太山隅"以及南朝陈张正见《神仙篇》中的"已见玉女笑投壶，复睹仙童欣六博"等文字正相吻合，说明人们把玩六博看成是神仙过的日子，足见六博这一棋类游戏在当时的影响之深。

由以上资料可以看出，汉代一套完整的六博棋，应包括棋局、棋子、箸。另外还有博筹，用于记录对博者的输赢情况。六博的行棋方法主要包括大博和小博两种。西汉及以前的博法为大博，此法以杀"枭"为胜，即对博的双方各在己方棋盘的曲道上排列好六枚棋子，其中一枚代表"枭"，五枚称做"散"，以"枭"为大，用"箸"六个。对博时，双方先轮流掷箸，再根据掷得的"箸"的数量多少行棋，数越大，走的棋步越多。行棋时，双方要互相逼迫，"枭"一得便即可吃掉对方的"散"。同时，"枭"在己方"散"的配合下，调兵遣将，争取时机杀掉对方的"枭"。对博的胜负以杀"枭"来决定，即《韩非子·外储说左下》中所言"博者贵枭，胜者必杀枭"。

东汉时期，人们对六博的形制进行了革新，出现了二茕（与箸的作用一样）的小博。这种博法是一方执白棋六枚，一方执黑棋六枚，此外双方还各有一枚圆形棋子，称做"鱼"，将它们分别布于棋盘十二曲格道上，两头当中名为"水"，"鱼"便置于"水"中。行棋的多少是根据掷茕的数字而决定，哪一枚棋子先进到规定的位

---

[1] 湖南省博物馆，中国科学院考古研究所. 长沙马王堆二、三号汉墓发掘简报. 文物，1974（7）.

[2] 高文. 四川汉代画像砖. 上海：上海人民美术出版社，1987：图二五.

置，即可竖起，称为“骄棋”。随后这枚“骄棋”便可入于“水”中，吃掉对方的“鱼”，称为“牵鱼”。每牵一次鱼，可获博筹两根，如能首先牵到三次鱼，得六根博筹，即算获胜。有关这类博的形象资料，见于1972年河南灵宝张家湾东汉墓出土的一套绿釉博戏俑：在一张坐榻上置长方盘，盘的半边摆有六根长条形算筹，另半边置方形博局。博局上每边有六枚方形棋子，中间有二枚圆形的“鱼”。坐榻两旁跪坐二俑对局，左边一人双手向上前举，似乎在拍手叫好，右边一人两手摊开，形象逼真[1]。

六博最初是一种带有比赛性质的娱乐活动，后来逐渐发展成为一种赌博手段。随着六博赌博化趋势的加强，在博法上原先六筹得胜的计算容量，已远远满足不了博徒心理的需要。人们的注意力及胜负判断逐渐集中到掷箸（即掷采）这一步骤上，侥幸心理与求财动机如影随形，“博”“赌”渐渐结为一体。这样一来，失去了大众的六博在汉代以后逐渐呈衰势，进入晋代后便鲜有记载了。

（三）塞　棋

塞棋最早见于《庄子·骈拇》的记载：“问谷奚事，则博塞以游。”这里的“塞”即“塞棋”。到了汉代，又称为“格五”。据史籍记载，汉代许多大臣都有格五之好。《汉书·吾丘寿王传》说吾丘寿王“年少，以善格五召待诏。”东汉的梁冀也是以好游戏著称于史，《后汉书·梁冀传》说他“能挽满、弹琴、格五、六博、蹴鞠、意钱之戏”。

在古代文献中，常以“博”“簺（塞）”并称，然而，塞与博有着根本的区别。凡是博戏，无一不用骰子（或箸、琼等），而塞棋则不投琼，只行棋，因此，塞是典型的棋戏。清人郭庆藩疏《庄子·骈拇》云：“行五道而投琼曰博，不投琼曰塞。”说得再清楚不过。

---

[1] 河南省博物馆. 灵宝张湾汉墓. 文物，1975（11）.

关于塞棋的行棋方法，东汉边孝先所写的《塞赋》有着较为详细的描述："本其规模，制作有式，四道交正，时之则也。"运棋时"行必正直，合道中也，趋隅方折，礼之容也。"又说："局平以正，坤德顺也。"说棋局因仿四时而绘为方形，局道垂直相交，行棋时才能正直。他又提到棋子，说："棋有十二，律吕极也；人操厥半，六爻列也；赤、白色者，分阴阳也；乍亡乍存，象日月也。"（《艺文类聚》卷七四《巧艺部》）他以音乐上的十二律解释塞棋为什么设置十二个棋子，十二个棋子每人六枚，就像八卦中重画的六爻一样；又以阴阳的宇宙观解释何以分十二棋为红、白两种颜色。行棋时忽兴忽亡，犹如太阳昼出夜入，月亮夜明昼暗一样。

关于塞戏的棋局，在西汉墓葬中曾出土过两种稍有不同的形制。第一种见于湖北云梦西汉墓中，棋局长 38 厘米，宽 36 厘米，厚 2 厘米。正面为白地规矩纹，与六博棋完全一样，唯一不同的是没有博箸。棋盘四周绘有红漆一道，背为素面，四个侧面用红漆绘有几何纹或植物纹图案。这可能是较早期的一种塞戏[1]。第二种见于 1972 年甘肃武威磨咀子 48 号西汉墓中，有塞戏对弈彩绘木俑两件和棋盘一件。其中棋盘为黑色彩底，棋局绘白色"规矩形"图案，与六博棋局图案略有不同。盘左一俑，由白、黑两色漆绘，穿着长袍，梳圆髻，右臂向前下方伸出，拇、食两指握长方形的木棋子，正在举手行棋。盘右一俑与左俑形态大致相仿，右手放在膝上，左手举在胸前，正在凝视对方落棋[2]。

塞戏的棋子在汉代出土的棋局中见有龙、虎两种形制。由其特点看，塞棋应是古代很有特点的一种棋类活动。

（四）弹 棋

弹棋是西汉晚期开始流行的一种棋类活动形式。关于弹棋的最

[1] 湖北省博物馆. 云梦大坟头一号汉墓. 文物资料丛刊：第 4 集，图三七，图版贰.

[2] 甘肃省博物馆. 武威磨咀子三座汉墓发掘简报. 文物，1972（12）：14. 图版伍，3.

早记述，见于东晋葛洪所辑的《西京杂记》。卷二称："（汉）成帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠为劳体，非至尊所宜。帝曰：'朕好之，可择似而不劳者奏之。'家君作弹棋以献。帝大悦，赐青羊裘、紫丝履，服以朝觐。"葛洪撰写《西京杂记》的材料是刘歆所遗，所以葛洪以刘歆的口气说话。亦即说，《西京杂记》中说的"家君"，便是西汉著名学者刘向。西汉时期，刘向把当时的蹴鞠方法改变为行棋方式，创造出了弹棋。弹棋活动的形式既避开了激烈对抗性的身体冲撞，又适合帝王、文人儒士和老年体弱者参与，是一项以益智为特点的棋类活动。

弹棋的竞赛方式是用手指弹棋而行，其法为："两人对局，白黑棋各六枚，先列棋相当，更先弹也，其局以石为之。"（《后汉书·梁统列传附玄孙冀》李贤注引邯郸淳《艺经》）。汉代，文人雅士通过咏物作赋来反映汉人以棋为娱的作品中，常常可以见到以弹棋为对象的诗赋，如蔡邕、王粲、丁廙等均著《弹棋赋》。说明弹棋成了宫中和士大夫家庭中一种较好的休闲娱乐方式。魏文帝曹丕很喜欢弹棋，技艺甚高，曾写过《弹棋赋》。他在《典论》中说："余于他戏弄之事少所喜，唯弹棋略尽其巧，乃为之赋。昔京师先工有马合先侯，东方世安、张公子，恨不得与彼数子者对。"（《三国志·魏书·文帝纪》注引《典论·自叙》）

弹棋盘一般是石质的，其次为木制，高级的是玉石质。丁廙的《弹棋赋》说："文石为局，金碧齐精。"蔡邕的《弹棋赋》更进一步介绍说："没兹矢石，其夷如砥，采若锦绫，平若停水，肌理光泽，滑不可屡。"（《蔡中郎集·外集》卷三）木制棋盘不像玉石那样光滑，所以是较差的。汉代蹴鞠"圆鞠方墙，仿象阴阳"，弹棋也仿效了阴阳的哲理，"圆天方地局"（韦应物：《弹棋赋》），"下方广以地法，上圆高以象天"（卢谕：《弹棋赋》）。棋盘的设计既反映了先人们的宇宙观，也增添了竞赛的难度和兴趣。弹棋棋盘中间有个壶顶，这就使得弹棋时"上升则搏翼穷无，赴下则建瓴高屋"（梁简文帝：《弹棋论》），"乘危行巧，据险用智"（蔡

邕：《弹棋赋》)，较之平平的棋盘有了更大的变化。

曹丕的《弹棋赋》说："直扣先纵，二八举次。"反映出弹棋至三国时，已由当初的六子增至八子。蹴鞠是用足踢，而弹棋则是用指弹，但技术高超之人，可以用毛巾或以头巾弹棋。如魏文帝曹丕就是一位弹棋高手，他"用手巾角拂之，无不中。有客自能云，帝使为之。客著葛巾角，低头拂棋，妙逾于帝"（刘义庆：《世说新语》卷下《巧艺》）曹丕可以用毛巾代手弹棋，而客人则可用头巾代手弹棋，可谓技高艺精了。用手巾、葛巾拂棋虽是绝艺，但弹棋的基本方法还是用手指弹棋。

（五）樗 蒱

樗蒱为一种棋类活动，由文献记载来分析，最早出现在东汉时期。据东汉马融的描写，樗蒱棋具中的"抨（枰）则素旃紫罽，出乎西邻"，而"杯则摇木之干，出自昆山"。他认为樗蒱的出现是因为"伯阳入戎，以斯消忧"（《艺文类聚》卷七四引马融《樗蒱赋》)。这些描述的共同之处是将樗蒱与西域联系在一起，这里提到的"伯阳入戎"以樗蒱为戏，以及樗蒱棋具多用西域物产制作推测，樗蒱应该是从西域传入中国的一项游戏，时间大概在东汉前期或中期[1]。

《艺文类聚》卷七四引马融《樗蒱赋》是迄今所见对樗蒱棋戏的最早系统记载。这篇赋文记载的樗蒱棋具包括枰、杯、五木、矢、马。其中，枰是棋盘，五木是投掷棋具，杯是投掷五木的容具，马和矢（兵）是棋子。关于樗蒱着法，赋文描述得十分概略："排五木，散九齿，勒良马，取道里。是以战无常胜，时有逼遂，临敌攘围，事在将帅。见利电发，纷沦滂沸。精诚一叫，入卢九雉，磊落踸踔，并来猥至，先名所射，应声粉溃。"据此分析，樗蒱大体是根据投掷五木的成绩确定马和矢的行进。

---

[1] 彭卫，杨振红. 中国风俗通史·秦汉卷. 上海：上海文艺出版社，2002：664-666.

樗蒲棋子构成与象戏有类似之处，对中国象棋的形成可能产生了某种启发。正因为如此，唐宋人多将象棋列入樗蒲类中。如唐有《樗蒲象棋格》（《宋史·艺文志·外附》艺术类）。郑樵也将《象戏格》置樗蒲类中（《通志》卷六九《艺术七》）。宋罗浮外史在《五木经·跋》中也认为：樗蒲有八类，其中三种是象戏格、广象戏格和樗蒲。

根据马融《樗蒲赋》所述，早期的樗蒲棋具颇为珍美，多用精旃、巨石、象牙、美木制作。这或许是樗蒲在汉代没有得到普及的原因之一。东汉时期樗蒲主要流行于上流社会，这种情形一直延续到三国时期，如魏汉兴太守游楚好樗蒲，以之"欢欣自娱"（《三国志·魏书·张既传》注引《魏略》）。在吴国贵族诸葛融的宴会上也"或有樗蒲"（《三国志·吴书·诸葛瑾传附子融》）。在社会生活中，上层人物的嗜好通常对其他社会群体有着示范和引导作用，加之樗蒲具有能令"胜贵欢悦，负者沉悴"的娱乐功能（《艺文类聚》卷七四引马融《樗蒲赋》），因此，到两晋时，这项棋戏已普及到社会下层中。

三、投　壶

进入秦汉之后，礼射虽逐渐淡出，但投壶活动依旧盛行不衰，成为王公大臣的娱乐活动之一，并备受士大夫和儒士们的青睐。据《后汉书·祭遵传》载：东汉大将祭遵，"取士皆用儒术，对酒娱乐，必雅歌投壶"。《三国志·魏书·钟会附王弼传》说："（王弼）性和理，乐游宴，解音律，善投壶。"当时，投壶与弹棋、博弈一样，成了王公贵族们消闲娱乐的重要内容。

这一时期的投壶，因注重娱乐性和观赏性，而成为士大夫宴饮交友或倦暇消闲的一种游戏。投的方法逐渐向技巧型发展，器材用具也随之变化。魏邯郸淳的《投壶赋》说："植兹华壶，凫氏所铸，厥（其）高二尺，盘腹修颈，饰以金银，文以雕镂。"（《艺

文类聚》卷七四《巧艺部·投壶》）有了专门用于游戏的器具，而且是由专门的工匠铸造，并用金银装饰雕镂，极尽豪华。这种专用壶全高二尺，长脖大肚，所以汉代称此种壶为高壶，是专用于投壶的壶。壶的装饰华丽，也说明了汉代的投壶在贵族阶层是非常盛行的。

现存于南阳汉画像馆的一块投壶画像石，较为直观地反映了汉代的投壶情形。画面中间立一壶，壶内插着已投进的两根矢。壶左侧置有盛酒的樽，上置一勺，此樽作为负方罚酒用的器具。壶两侧两人相对而坐，每人一手怀抱三矢，另一手执一矢，似作投壶状。画面右边一人跪坐，双手拱抱，似为侍仆或观者。左边一人席地而坐，似为宴会主人[1]。考古资料中，还发现了这一时期的投壶器具。江苏盱眙东阳汉墓曾出土一投壶，高达27.8厘米[2]；而河南济源汉墓亦出土一陶投壶，高为26.6厘米(图17)[3]。已发现的这些投壶接近《礼记》所说的“壶颈修七寸，腹修五寸”的大体尺度。



图17 西汉陶投壶
(河南省济源西汉墓出土)

为了提高投壶的竞技性和难度，以“筹”计数成为投壶活动的主要特点。这一时期投壶所用的矢已由木矢（棘）改为竹矢，使之更富有弹性。竹矢入壶弹出来用手接住后，可以继而再投，一连可投百余次，谓之“骁”。据《西京杂记》卷五载：“武帝

❶ 闪修山，陈继海，王儒林，等. 南阳汉代画像石刻. 上海：上海人民美术出版社，1981：图12.

❷ 南京博物院. 江苏盱眙东阳汉墓. 考古，1979（5）.

❸ 河南省博物馆. 济源泗沟三座汉墓的发掘. 文物，1973（2）.

时，郭舍人善投壶，以竹为矢，不用棘也。古之投壶，取中而不求还，故实小豆于中，恶其矢之跃而出也。郭舍人则激矢令还，一矢百余反，谓之为骁。……每为武帝投壶，辄赐金帛。”郭舍人为武帝表演投壶，武帝“辄赐金帛”，说明当时帝王对投壶的喜好，反映了当时投壶的技巧日趋复杂，难度加大。所以魏邯郸淳作《投壶赋》称颂说：“唯兹巧之步亦趋妙丽，亦希世之寡俦……悦举坐之耳目，乐众心而不倦。”（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·投壶》）即投壶的技巧很妙，是举世无双的，观者看得兴高采烈而不知劳倦。

这时还出现了一种花样投壶，并伴随着出现了许多花样投法，同时还辅以“筹”计数。即得三百六十筹，才赢得一马，先得三马者为胜。这与先秦投中一矢得一“算”或一“马”，“三马既备”一方为胜的计数方法相比，大幅度增加了投壶的活动量。当然，在投壶中要达到“一矢百余反”的功夫也不是件容易的事。投壶活动在士人宴集的场合广为流行，成为了当时不可或缺的助兴活动，其广泛的盛行和普及，为两晋南北朝时期投壶的进一步发展打下了基础。

第五节　百戏与其他民间体育活动

萌发于先秦时期的“百戏”，至秦汉三国时已渐成体系。其内容涉及了很多体育活动，且以各种技能技巧的表现形式为特色。而参与这些技巧性百戏活动的艺人，一般都接受了严格的训练，有着高超的技艺，其表演以险、难、奇为特征而著称于世。与此同时，在广大的民间，以传统节日、节令为纽带而出现的民间性体育活动，也与兴盛的百戏活动互相影响。这些以消闲娱乐为特征的体育活动，成为了秦汉三国时期体育的重要组成部分。

一、百戏中的体育活动

秦汉三国时期的百戏艺术，在当时人们的社会生活中占有重要地位。其内容多种多样，形式五彩缤纷。在这些风格不同的百戏活动中，具有体育形态特点的技巧形式极为丰富。既有竿上活动，又有绳上技艺；既有案上活动，又有圈中技巧；同时还有灵活的要弄技艺。这些百戏中不同的技巧形式，包含了当时诸多的体育活动内容。

（一）倒立与柔术

在百戏的基本技巧中，最主要的是倒立和柔术。倒立，在汉代也叫做“倒植”，是人以足朝天，臂在下，以臂力支撑全身重量，呈上重下轻之态而表演的一种技巧技艺。

作为一种技巧形式，这种技艺既有专门表演的，也有掺和在其他百戏、舞蹈等节目中表演的。就专门表演的倒立技巧来说，主要有双手据地技巧、单手据地技巧以及多人组合技巧。山东济南无影山出土的一组西汉前期百戏俑，代表着早期的倒立表演技巧。这组陶制人物包括 8 名乐工、6 名技巧艺人、7 位观众，其中 3 名技巧艺人双手据地起顶，弯腰、双足在前做“塌腰顶”的动作[1]。在山东南武阳出土的一块西汉中叶的画像石中，亦有一幅侧面描倒立技巧的图像，图中表演者的两手据地，头部昂起，两足一向前屈，一向后伸，在调节平衡。从这一图像看，还没有“吸顶”（收缩腹肌，下肢便自然上提）的动作，仅以小腿摆动来调节重心，保持平衡，表现的应是倒立表演进程中的动作[2]。

在双手据地的倒立技巧中，还有两种更为复杂的形式。一是

---

❶ 济南市博物馆. 试谈济南无影山出土的西汉乐舞、杂技、宴饮陶俑. 文物，1972（5）.

❷ 傅起凤，傅腾龙. 中国杂技史. 上海：上海人民出版社，1989：72.

“倒立手行”，二是“倒立滚球”。前者即双手据地倒立后，以手代足前后行走；后者是人在圆球上双手倒立，以手滚动圆球行走，相比之下难度更高，技艺也更高一筹（图18）。



图18　汉代倒立滚球图画像石拓本（江苏徐州铜山出土）

单手倒立，是倒立技巧中的尖端形式。这里，除了要求艺人们有更强的臂力外，还要求能更好地控制身体的平衡。汉代单手倒立的技巧中，较常见的是艺人们在壶或樽等道具的口沿上进行，一般多为女性。从考古发现的汉代文物资料看，这些艺人多细腰袅娜，体态轻盈，姿势优美，有的还头顶某些道具，如碗等，以增加惊险、紧张气氛。还有的在单手倒立时，以另一手托盘旋转。山东嘉祥武氏祠有一块画像石是一幅“盘舞倒立”画像：一人倒立，双掌撑二盘，倒立者的左腿上又有一艺人单手倒立。画面中下层的艺人用“双臂倒立”已不容易，而上层的艺人又起单手倒立，并协同地掌握着重心保持平衡，就更不容易了（图19）[1]。这种高难度的倒立技巧，多次出现在反映社会生活的画像中，说明当时的艺人已有了相当精湛的倒立技巧了。

河南洛阳涧西七里河的一座东汉墓中出土一件百戏陶奁，在陶

[1] 朱锡禄. 武氏祠汉画像石. 济南：山东美术出版社，1986：图十八.

奁的口沿上雕塑有3人进行组合倒立的造型，且是独立的倒立中最复杂惊人的一种表现形式。这件陶奁的提手用倒立伎人的造型图像做成，2人据奁边起顶，各用一足掌对接成拱形，另1人用双手握住下面2人悬于空中的膝盖处，向上倒立，精彩异常，比单手倒立于樽上的技艺当然难度大得多了[1]。



图19　东汉盘舞倒立百戏画像石拓本（山东沂南北寨村出土）

倒立的技艺，更多的还是掺杂、糅合在其他杂技节目中运用，如在五案、走绳、爬竿等技巧形式中画龙点睛，用倒立把技巧表演推向高潮，其中较常见的是"安息五案"。这是一种叠案技，和今天的叠椅倒立有些类似，大概是吸收了安息（今伊朗）传来的某些杂技因素发展而成的。表演时，艺人在一张张叠起来的案上进行，案数不等，最多的达12案。在案上表演倒立技巧的过程中，艺人须有较高的胆量和平衡能力。

除了"安息五案"，走绳、爬竿等节目中也有这类倒立技巧的独特表现。山东沂南汉画像石上所描绘的艺人在下插刀剑的绳索上的倒立表演，使人们看了更觉惊险。在古代高空杂技没有防护措施的情况下进行这种表演，反映了我国古代艺人的高超技艺。

柔术，是腰腿的柔软功夫，其形式为拗腰身体反弓，头脚同时着地。它和倒立都是形体运动，互相借用，其主要特点是以反弓的姿态出现。辽宁省辽阳棒台子屯古墓壁画中有一幅百戏图，从中可以看到当时柔术的具体情形。在一只圆形细腰的小木台上，有位丫髻红衣的小女孩在进行表演。小演员的双足立在小木台的边缘上，身体后仰，两手也向后翻转，并支撑在小木台上，形成反弓的姿

[1] 洛阳市博物馆．洛阳涧西七里河东汉墓发掘简报．考古，1975（2）．

势[1]。四川宜宾出土的石棺上面有一百戏图，表演者的掌、趾据地成弓形，口衔串珠仿佛做甩动的动作。这既要求柔术艺人有柔软的身躯，同时其四肢在力度上也要达到一定的承受力[2]。

在柔术表演节目中，还有一种被称为"倒挈面戏"的形式，其难度相应地更大一些。这种形式要求在倒立柔术的表演中，须将头从身后弯曲置于双足之间，并用双手握住足胫，使整个身体团成圆球，对艺人柔软的技巧要求非常高。这种节目难度大，又新奇，早在西汉初期就被列入乐府，用于招徕胡人。贾谊的《新书·匈奴》记载："胡人之欲观者勿禁……上使乐府幸假之乐，吹箫鼓鞀鼗，倒挈面者更进。舞者、蹈者时作，少间击鼓，舞其偶人。"以倒挈面戏招待胡人，说明汉族杂技艺术中的柔术已处于较为领先的地位。

（二）寻 橦

秦汉三国时期的百戏艺术中，高空技巧是较为丰富和具有特色的。而其中的竿上技巧——寻橦，就是较具特色的一类形式。

寻橦，也称为"都卢寻橦"。"都卢"是一个国名，在交趾（今越南国内）以南，据说该国之人体轻善于攀缘。"寻橦"即指长竿。都卢寻橦从春秋时期的"侏儒扶卢"发展而来，并吸收了都卢这个地方攀缘的特点。《国语·晋语》中有所谓"侏儒扶卢"之技，"扶"即"缘也"，"卢"指"矛戟之秘"，即小矮人缘矛戟之柄以为戏。由此发展出来的都卢寻橦技艺，在汉代相当流行。当时所用之橦，亦是用矛、戟之柄代替的，一般长度超过5米。艺人进行都卢寻橦节目的表演，所用长橦的形式，主要包括有"┬""┼"和"|"形3种，而表演的方式则分为固定式、移动式和"戏车高橦"式。

固定式寻橦技艺，是将长橦固定在地上或某种物体上再进行表

[1] 李文信. 辽阳发现的三座壁画古墓. 文物参考资料，1955（5）.

[2] 高文. 四川汉代画像石. 成都：巴蜀书社，1987：62. 图13.

演的一种形式。这种固定方式一般是用绳索向两边打桩，或者用“十”字交叉木架等固定，由演技者缘橦至竿顶进行表演；另一类形式是和“履索”结合在一起做综合性表演，演技者先做缘索表演，然后至竿顶献技。

移动式寻橦技艺，其主要特点是底座须用手擎、肩扛或额顶。山东沂南汉代石刻中的寻橦技巧就是一种移动式。图中一人把橦竿顶在额上，掌握好重心，使其直立于空中，橦的上部有一横木，作“十”字架形，竿顶附有一小盘。在橦竿的上部共有3个小儿，上层一个用腹部伏在小盘上，手足平伸，下层横木左右各有1人，正做着探海倒挂空中的动作。这种移动式寻橦技巧，在扛竿时底座必须随时调整重心，保证橦竿平衡，使表演者灵巧安全地在橦上进行活动（图20）[1]。



图20 东汉橦技画像石拓本
（1954年山东沂南北寨村出土）

在戏车上的都卢寻橦技巧，被称为“戏车高橦”。其中的“戏车”，即一般所说的马车，因其上面设置了用来表演百戏的道具和相关的附属设施，故而被称为戏车。戏车上面有固定的长橦供演员攀缘。由于是在奔驰的戏车上，所以就整体而论，这类戏车高橦形式又是移动式的。山东沂南、河南新野等地均出土了汉代戏车高橦技艺的画像石、画像砖[2]。反映了相当高超惊险的技艺。李尤的《平乐观赋》在描述这类表演时说：“戏车高橦，驰骋百马，连翩九仞，

[1] 曾昭燏，等. 沂南古画像石墓发掘报告. 文化部文物管理局，1956.

[2] 曾昭燏，等. 沂南古画像石墓发掘报告. 文化部文物管理局，1956；魏忠策. 罕见的汉代戏车画像砖. 中原文物，1981（3）.

离合上下。或以驰骋，覆车颠倒。”（《艺文类聚》卷六三引）在戏车高橦表演时，演员将要经受戏车奔驰时的颠簸，同时还要在高橦上做各种花样的动作。这样一来，技巧表演者必须与戏车前进的速度保持和谐一致，动作连贯衔接。这种技艺与固定式和移动式寻橦技艺相比难度更大，因而其技巧也更为娴熟。

都卢寻橦节目由于控制橦的形式不同，因而技巧的表现方式亦有所不同。但当时的寻橦多用长竿，这就决定了在上竿、竿上表演、下竿等各个环节中有着不同特色的技巧动作。

寻橦中的上竿动作有三种形式：一种是从固定式橦的斜索上攀缘上竿；一种是双手攀竿、双腿夹竿攀缘上竿；再有一种就是双手攀竿，两足蹬竿而上，犹如猫攀树。显然这时的上竿动作还比较简单，以后又发展出了“倒身弹”“顺风旗”等花样的爬竿动作。

寻橦技巧中最精彩的还是竿上的技巧动作。当时，这类动作有倒、结、腾、旋舞、坐等，内容比较丰富。其中的“倒”，是表演者在橦端或附有“十”字横竿的上面做诸种倒立的动作。“结”则是让身体倒挂在竿上，如跟结、腿结及用手攀结等。张衡的《西京赋》对汉代盛行的“跟结”技艺作了形象的描绘：“侲僮逞材，上下翩翻，突倒投而跟结，譬陨绝而复联。”（《文选》卷二）三国时的薛综对此注解：“侲之言善，善僮，幼子儿。程犹见也，材伎能也。翩翻戏橦形也。突然倒投，身如物坠，足跟反结橦上，若已绝而复联也。”演技者在竿上突然倒投，好像从高橦坠落，但却巧妙地用足倒结在竿上，其动作惊险而又引人入胜。“腿结”技艺是用小腿挂竿，倒结在竿上。而“用手攀结”则是以手攀竿，结于竿上。尤其要指出的是，这种“结”竿动作在表演的同时，身躯、手和足等互相配合还可以形象地做出各种造型，如“鸟飞展翅”等。“腾”，是指表演者在双橦或多橦之上做腾跳动作。“旋”，亦称“腹旋”，是演员在橦顶旋盘上做各种旋转动作。“舞”所表现的是艺人在橦竿上做各种舞蹈。山东微山县沟南村出土的画像石中，有一块绘有固定式的并立三橦，中间一橦的顶端有一身着长袖

舞衣的艺人正在翩翩起舞。这种形式的技艺将长竿之技与舞蹈糅合在一起表演，既新颖优美，又惊险动人，代表了当时寻橦技巧的较高水平[1]。竿上技巧的“坐”，是指艺人双腿跨骑或蹲踞竿上进行表演。上述各类高难动作的出现，说明竿上表演的技巧内容已相当丰富，为都卢寻橦节目的整体丰富和发展创造了条件。

橦技中的下竿动作表演，主要盛行类似“猫行”的倒头下，即演员双腿绕竿，头部朝下，双手握竿而下。现代杂技长竿技艺中，有一种被称为“倒坠”的下竿技巧与此相类，只不过是这种“倒坠”除了演员双足贴竿、头部朝下外，两手是撇开的。在下滑过程中，待势将落地时，忽然骤收双腿，悬在竿上。这种下法十分惊险，不过，追溯其渊源，与汉代盛行的“猫行”下竿技巧当有着某些发展、演变关系。

（三）履　索

履索也称凌高履索，是秦汉三国时期高空技巧中又一个吸引人的项目，是一种将绳索两端固定，由艺人在悬空的绳索上表演各种花样动作的杂技节目，类似现代的《走索》或《走钢丝》。

《后汉·礼仪志》注引蔡质《汉仪》记载履索节目的情况是：“以两大丝绳系两柱间，相去数丈。两倡女对舞，行于绳上，对面相逢切肩而不倾。”除了在绳（索）上行走之外，还能在上面跳跃，甚至在绳上旋转舞蹈。这一时期流行的凌高履索技艺主要有两种形式，即绳索呈水平状和绳索呈倾斜状。表演者则根据各自的特点在长绳索上做种花样动作。

长绳索是水平状的履索技艺，是一种较为普及的形式。山东沂南画像石中的履索表演，是在一拉紧绷直的绳索上，有3人在走绳。两边的两位手执长橦，一边调整身体的平衡，一边表演；中间

[1] 山东省博物馆，山东省文物考古研究所. 山东汉画像石选集. 济南：齐鲁书社，1982：图46.

1 人两手据绳上，两足朝天，正在倒立。在绳的下面还倒插着 4 把尖刀，显示了这一表演的艰险形象（图 21）❶。

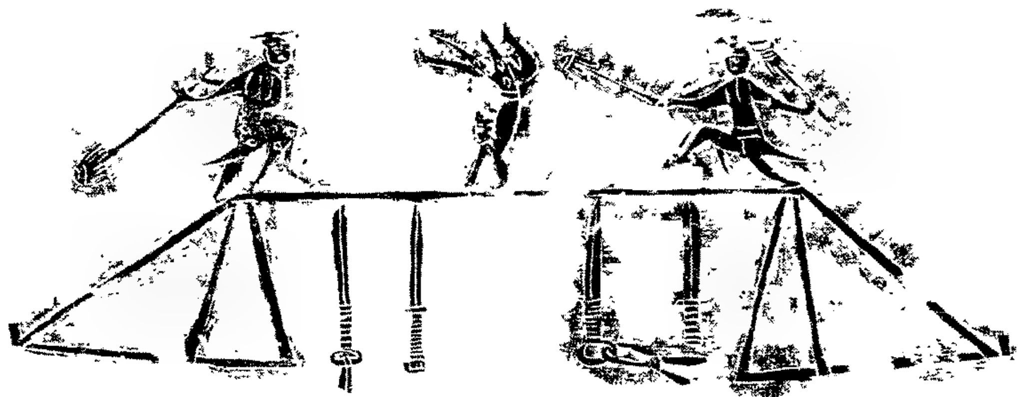


图 21　东汉绳技画像石拓本（山东沂南北寨村出土）

与前者相比，走斜绳的技艺未必更加惊险，但难度相对要大一些，其中除了要努力维持身躯的平衡外，还要遏制下滑。在汉画中，反映这类走斜绳技艺的画面，主要以双车双橦联索上的技巧和与长竿技艺结合在一起的技巧较为典型。双车双橦联索上的技巧，如河南新野出土的绘有这类图案的画像砖，走索者要在完全靠臂力拉紧的斜绳上，克服戏车奔跑所产生的颠簸震动，完成走斜绳的技艺。这种与在水平状的绳索和固定的斜索上表演相比，要略胜一筹，且其惊险程度也更大❷。

与长竿技艺结合在一起的履斜绳技巧，在山东邹县城关出土的画像石上有着形象的描绘。这是一幅在打桩固定的建鼓橦两根八字形斜绳上走索的图像。图中展示建鼓橦的斜绳背有两人在做索上寻橦技巧。在右斜绳的上部，自上而下为第 1 人侧身卧、沿索下滑，第 2 人沿索大步下。下部人迎面上，其中 1 人倒立在另 1 人肩上，绳下 1 人双手跳 5 丸紧随缘索而上。左边斜绳最上端 1 人坐于绳上下滑，第 2

❶ 曾昭燏，等. 沂南古画像石墓发掘报告. 北京：文化部文物管理局，1956.

❷ 魏忠策. 罕见的汉代戏车画像砖. 中原文物，1981（3）.

人大步沿索下，与第3人迎面相遇，似要切肩而过。绳下段还有2个艺人着长袖衣，边舞边缘绳而上[1]。这种项目是一种履索与长竿技艺以及弄丸、舞乐等结合在一起的技巧形式，已达到了相当高的水平，说明这时的绳上技巧艺术已开始朝着复合技巧的方向发展了。

（四）冲狭燕濯

冲狭，由字义上分析，是指从一个极窄狭的空间冲越而过，为秦汉三国百戏艺术中的主要形式之一。三国时薛综在《西京赋》注中说，冲狭是“卷簟席，以矛插入其中，伎儿以身投，从中过”。“燕濯”是一种跳跃或穿越的表演，薛综称“燕濯”为“以盘水置前，坐其后，踊身张手，跳前以足偶节踰水，复即坐。如燕之浴也”。这个动作的叫绝之处，在于跃过水盘的刹那间，要用足尖轻点盘中之水，如同燕子用清水洗濯身上的泥污。它与“冲狭”是一种组合式的表演项目。

这类技巧表演形式，开始时仅用一个竹席卷的圈筒，较为窄小，有的在圈内还插以利刃，表演者要从中飞身穿越而过。初期这一节目的表演者一般多为轻柔女子，矫若飞燕般从圈筒中翻着筋斗而过，然后又轻轻落下，如同燕子点水，因此这套组合节目就被称为“冲狭燕濯”。

冲狭燕濯的表演，要求艺人在周边插刀、仅可容身的环中一跃穿身而过，必须胆大心细，把握准确，稍有差异便可能皮开肉绽。因而，此项技巧的表演在当时的民间并不普遍，除了如平乐观前表演的宫廷名伎外，较为盛行的还是“狭”不“插刀四边”的表演。从发掘的文物资料看，这种表演包括冲越“火狭”和周边不附他物的圆狭（圆环）。四川德阳县出土的一块画像砖上，其冲狭的形式就是冲越周边不附他物的圆环。这种形式主要表现穿环动作的轻

[1] 山东省博物馆，山东省文物考古研究所. 山东汉画像石选集. 济南：齐鲁书社，1982：图114.

巧、矫健和优美[1]。

这一时期的冲狭燕濯技巧，其“插刀四边”的形式和“火狭”形式在表演当中更显惊险，从徒步腾身穿，发展到骑马奔腾穿。而穿越周边不附他物的圆环，则将矫健、轻巧、优美的穿环技巧发挥得淋漓尽致，其冲越的技巧已达到相当高超的程度。

（五）弄丸与跳剑

秦汉三国时期的弄丸与跳剑技巧，包括弄丸、跳剑及跳丸剑等形式。这一技巧早在春秋战国时就已流行了。因而，这一时期所盛行的这类项目，当是由先秦时期同类项目发展、演化而来的。

“弄丸”也称为“跳丸”，主要是将两个以上圆球用手抛接耍弄，可分为单手和双手抛接。汉代，这项技艺已很普及，以抛接圆球的数量之多、花色变换之巧妙，以及抛接圆球的高度与准确性为特点。这时，抛接的数量一般为 3~9 丸，抛掷的方式分横抛、直抛两种。抛接的飞丸已经有大小轻重的不同，对这类飞丸的抛接比耍弄大小轻重相同的飞丸难度要大得多。

在跳丸表演时，抛接的圆丸数量越多，难度就越大。据说抛到 5 丸时，要想再增加 1 丸，非有两三年工夫不可。在汉代画像石、砖中，表现耍弄 5 丸以上的资料相当多，如河南南阳王寨出土的画像石上，一艺人正单手抛接 6 丸，而右手还要兼顾振鞀（一种可以摇动的拨浪鼓）。6 丸在手上方飞腾，手下方还有 6 丸，这反映出当时的跳丸技艺已相当高超了[2]。

这一时期的跳丸之技，还出现了兼用臂、肩、臀、足背、足跟及膝抛接的方法，其花样的变换也增多了。有的表演者还将跳丸与其他节目结合起来，如索上跳丸、屈身跳丸等等，其技艺扣人心弦，气氛热烈。尤其是飞丸数量多的跳丸耍弄，当飞丸从手中有规律地

---

❶ 高文. 四川汉代画像砖. 上海：上海人民美术出版社，1987：图四四.

❷ 南阳汉代画像石编辑委员. 南阳汉代画像石. 北京：文物出版社，1985：图 131.

连续抛接时，状如喷泉，恍若流星行空，满台飞舞，令人目不暇接。

"跳剑"作为一种手技，与跳丸的形式相同，只是两者所抛的对象不同。跳剑技巧中的抛弄之数有2、3、4剑之别，它与跳丸相比，要困难得多。跳丸只要能接住就行，接触到飞丸的任何部位都可以；跳剑则必须操纵剑在空中的运行方向，以便剑柄恰好被接住。有关跳剑的形象资料，见于四川德阳、郫县及山东沂南等地的画像砖、画像石上。在沂南古墓出土的描绘跳剑图像的画像石上，一位银须飘拂的老年艺人，裸露上身，双腿微蹲，聚精会神地在抛接着4支短剑，其中3剑在空中，1剑在手。有趣的是在老艺人的足边还放着5个小圆球，可能是他刚抛弄过的道具（图22）[1]。由此可见，抛丸的也能抛剑，能抛5个飞丸的艺人即可抛4支短剑，在难度上恰如其分。



图22 东汉弄丸剑画像石拓本（1954年山东沂南北寨村出土）

"跳丸剑"是在东周的跳丸、跳剑两项手技的基础上发展、演化而来的一类复合式技巧。这一时期的跳丸剑技艺已达到较高的水平。首先是抛接部位，能根据表演者的特长，手、膝、胫、足跟等兼用抛接。山东省安丘县王封村汉墓出土的画像石上，表演者即用身体的不同部位进行抛接耍弄，共抛接8丸3剑[2]。丸、剑的形状差异较大，运转的规律各不相同，因而尤为不易掌握，非具一定的

❶ 曾昭燏，等. 沂南古画像石墓发掘报告. 北京：文化部文物管理局，1956.

❷ 山东省博物馆，山东省文物考古研究所. 山东汉画像石选集. 济南：齐鲁书社，1982：图540.

技巧水平而不能为之。当时，要弄丸剑之数量可到 3 剑 11 丸，这种技巧确实不凡，即使在今天的人看来，也属“神技”。

跳丸剑除了独立表演外，还和其他技巧项目配合表演，这在文物资料中有着形象的表现。四川成都市郊出土的画像砖中，有一块是表现跳弄丸剑技艺的。画中 1 位女艺人手持长拂、婆娑起舞，其右 1 人在持鞀伴舞，上方有 1 人在跳弄 6 丸，另 1 人则左肘耍坛，右手抛接 1 丸 1 剑。就最后这位表演者来说，所抛接丸、剑的数量不多，但他在抛接 1 丸 1 剑的同时，还要注意掌握所耍陶坛的重心平衡，一心二用，却也够技艺超常了[1]。

二、其他民间体育活动

秦汉三国时期的民间体育活动，主要是通过节日、节令习俗等文化形态而展现出来的。由于当时大多节令习俗活动的目的除了与驱傩防病有联系，更与祈求长寿、欢娱身心结合在一起，因而，通过祭仪等方式来追求身体康健与长寿的民间体育活动，就成为当时较为盛行的体育组织形式。当时，在节日、节令习俗中，较有代表性的体育活动主要包括了龙舟竞渡、踏青、登高、舞龙和驱傩等。

（一）龙舟竞渡

先秦时期即已出现的龙舟竞渡活动，发展至秦汉三国时期，已有了较为固定的形式。

当时，中原地区就出现了以龙舟进行娱乐的水上舟楫活动。张衡的《西京赋》记载说：“于是命舟牧为水嬉，浮鹢首，翳云芝。垂翟葆，建羽旗。齐栧女，纵棹歌。发引和，校鸣葭。奏淮南，度阳阿。”（《文选》卷二）船上的娱乐除了演奏外，还有歌唱。这

[1] 重庆市博物馆. 重庆市博物馆藏四川汉画像砖选集. 北京：文物出版社，1957：图 16.

表明，当时龙舟活动形式，既有祭祀，也有竞渡和娱乐。

有关这一时期龙舟竞渡的资料，还见于西南地区以铜鼓为代表的文物图像中。广西贵县罗泊湾汉墓曾出土了两面铸有船形纹的铜鼓。其中，小铜鼓上有船四条，船形很简单，船头船尾高翘，很像现在的竹簰。每条船上平坐两人，这两人都裸体，双手向前划桨。大铜鼓上有船六条，船身窄长，首尾高翘，都有羽毛装饰，船身中部有十二道横梁，因此有的人把它当做双身船。每条船上有六个人，赤身裸体，但头上戴有羽冠。他们在船中前后排成一行，最前一人双手执一根羽杖，像是指挥者，后面五人都做相同的划船动作。船头前面站有衔鱼的鹭鸶或花身水鸟，船下有鱼，表示船行在水中[1]。

在广西西林普驮铜鼓上也有船纹，其中一个铜鼓上有船纹六组。船身两头高翘，也有鸟羽装饰。船的中后部有一个像靠背椅一样的棚台，台下有一个像鼎一样的器皿。每条船上各有八人、九人或十一人。九人一船的，有七人戴羽冠，其中一人跨坐在船头，三人平坐划桨，两人腰前后各挂一块吊幅，手执羽杖起舞，一人高坐棚台之上，指挥全船；另两人没有羽冠，头发向后梳成髻，其中一人划桨，一人在最后扳梢。船的前头有大鱼，后头有长喙鸟。八人一船的少一无羽冠的人，扳梢由一戴羽冠的人担任。十一人一船的，有九人戴羽冠，其中多一人划桨，另有一人在船尾起舞，其余各人和九人一船的相同。另外不同的是，这类船的前头是鸟，后头是鱼[2]。

云南广南出土的铜鼓和广西西林的铜鼓相似，船上也有棚台，每船七人，只有船头一人头戴羽冠，其他人都梳椎髻，正中一人站立，手执羽杖，船尾一人躬腰屈腿，使劲扳舵，棚台上一人蹲坐，

[1] 广西壮族自治区文物工作队. 广西贵县罗泊湾一号墓发掘简报. 文物，1978 (9).

[2] 广西壮族自治区文物工作队. 广西西林县普驮铜鼓墓葬. 文物，1978 (9).

其他三人以相同的动作划桨[1]。云南晋宁铜鼓上的船纹则较简化，船像独木刳成的轻舟，船头只有一只鸟眼装饰，每船四人，两人戴羽冠，两人梳发髻，以相同的动作划桨（图23）[2]。



图23　汉代竞渡纹铜鼓纹饰拓本
（云南晋宁石寨山出土）

上述这些有写实船纹的铜鼓都是汉代的，很明显这些图案是龙舟竞渡习俗的写实。从船的结构来看，船身都显得十分狭长而单薄，首尾两端高翘，取其轻使快捷。这种船，无篙无帆，只适合在内河内湖中航行，不宜载重和远航，更不能经受大海中的风浪搏击。船上无篷顶装置，也不可能作为装货载人的运输工具。船上唯一的推进工具是桨，舵以长梢代之，可以随时提出水面和掉转船头，使船急剧拐弯。这种设计，只适宜于竞渡。再从船上的人物来看，大都头戴羽冠，有的腰系吊幅，但大多数没有衣着，上下身都裸露，应是竞渡活动中有意化了装的人。现实生活中以船为家或在船上劳作的人是不会这样打扮的。这些人中，有执羽杖指挥的，有划桨的，有掌梢的，也有舞蹈的，各有固定的位置和行动的程式。他们前后坐成一行，动作协调一致，具有强烈的节奏感，也只有竞渡才有如此划一的姿态。此外，每个铜鼓上有船纹四组或六组，同一鼓的几组船纹大同小异，显示了他们各代表一个单位，相当于现在体育竞赛中的一个队。这样四只或六只船同时向着同一个方向划行，实际上就是一幅写实的龙舟竞渡图。由此可以想见当时鼓声雷动、轻舟快艇、奋发争

[1] 云南省博物馆．近年来云南出土铜鼓．考古，1981（4）．
[2] 冯汉骥．云南晋宁出土铜鼓研究．文物，1974（1）．

先的热烈场面，反映出龙舟竞渡活动在当时的西南各少数民族中，也已得到了广泛的流行。

（二）踏　青

踏青，又叫春游，是中国的传统习俗之一，一般在风和日丽、大地一片青绿的春季进行，是我国节令民俗的重要内容。

踏青这种节令性的民俗活动，源于远古农耕祭祀的迎春习俗。《尚书·大传》曰："春，出也，万物之出也。"在西周，万物萌动之时，迎春郊游于野外就已成为礼制。据《礼记·月令》载："立春之日，天子亲帅三公、九卿、诸侯、大夫以至，以迎春东郊。"先秦时，齐国有"放春三月观于野"（《管子·小匡》）之俗；鲁、楚也有春日出游之习。反映了当时郊游活动内容丰富多样，既能使人得到很大的乐趣，亦能怡悦身心。

汉代基本上承袭了这一习俗，除皇帝率百官举行"迎春仪"外，各郡县也有迎春之礼。据《后汉书·祭祀志下》载："（县邑常于）立春之日，皆青幡帻，迎春于东郭外。令一童男冒青巾，衣青衣，先在东郭外野中。迎春至者，自野中出，则迎者拜之而还，弗祭。"在春和景明的季节里，帝王贵族们常借迎春之仪游览春色。武帝太初二年，"三月行幸河东，祠后土。令天下大酺五日"（《汉书·武帝纪》）。后汉明帝、章帝、和帝、安帝、灵帝、献帝都常于春季出游。郡县官吏也常以劝农为"春行"。汉代还有春日采风习俗，据《汉书·食货志上》记载："孟春之月，群居者将散，行人振木铎徇于路，以采诗献之太师，比其音律，以闻于天子。"西汉时期，这种劝民农桑的迎春之仪，已远不止仅仅"礼拜"而已，而是在演礼的基础上，增加了许多赏心悦目的余兴节目。关于民间春秋郊祭，《盐铁论·散不足》中说："今富者祈名狱，望山川，椎牛击鼓，戏倡舞像；中者南居当路，水上去台，屠羊杀狗，鼓瑟吹笙；贫者鸡豕五芳，卫保散蜡，倾盖社场。"足以说明汉代的踏青风俗是很盛行的。

(三) 登　高

每年农历九月九日是重阳节。《易经》以九为阳数，九月九日，两阳相重，故为“重阳”之名。重阳节不像端午、除夕、春节、元宵等节日那样富有许多狂欢色彩，它包括登高、饮菊花酒、赋诗、射箭、赏菊等习俗，多了些洒脱的情调，但重阳节的主要活动是登高。登高是一项陶冶情操、锻炼体魄的活动，古时备受人们的欢迎。

重阳登高由来已久，《楚辞·九怀》中曾有“悲哉秋之为气也，萧瑟兮草木摇落而变衰，憭慄兮若在远行。登山临水兮送将归，泬寥兮天高而气清，寂谬兮收潦而水清”这样记载暮秋登高的篇章。汉承楚俗，由此逐渐衍成重阳登高的习俗。南朝梁吴均在《续齐谐记》“九日登高”条中这样记述：东汉末年，汝南有一个叫桓景的人，跟随道人费长房在外游学。有一天，费长房对桓景说，在九月九日重阳节这一天，汝南将有一场灾祸。为了避免这次灾难，到时候你们全家每人要做一只红布袋，里面放上茱萸，扎在手臂上，一起登上高山，然后喝菊花酒，这样就可以避免受害了。桓景就按费长房的吩咐一一照办，在九月九日重阳节带领全家上了山。傍晚，下山回家一看，只见所养的鸡犬牛羊全都死去了，全家因外出，得以幸免（图24）。从此以后，人们为了避邪，就开始了每年一度的重阳节登高游艺活动（《五朝小说大观》卷三）。这一说法虽带有宗教迷信色彩，但《荆楚岁时记》引《续齐谐记》明确记载：“今世人九日登高饮酒，



图24　费长房（引自《列仙全传》）

妇人带茱萸囊，盖始于此。”

重阳登高在汉代已形成为一种民间习俗。据《西京杂记》卷三记载，汉高祖刘邦的宠妃戚夫人的侍女贾佩兰出宫后曾回忆说，每临九月九日，汉宫中都要“佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，令人长寿。菊花舒时，并揪茎叶，杂黍米酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉，故谓之菊花酒”。当时，采菊也是重九登高的重要活动之一。晋人陶潜“采菊东篱下，悠然见南山”，即寓意如此。

（四）舞 龙

龙是远古龙图腾崇拜的遗迹，因而自古以来也就成为了舞娱游艺的对象。早在春秋战国以前，舞龙就在我国许多地区盛行。当时的舞龙是以人排成长队形，模拟龙的动态而舞动行进，多用于求雨和祭祀，其中也含有游艺娱乐的成分。我国古文献中称舞龙为“舞雩”，《论语·先进》曰：“莫（暮）春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”王充《论衡·明雩篇》解释为：这是一种多人在渡沂水（春秋时鲁国境内的一条河流）时表演像龙一样的行列舞蹈。舞雩是在暮春时举行的一种祭礼，含有龙崇拜及祈雨等多种内涵。这一舞龙活动在春秋战国以后很长的一段时间里，多用于祈雨。

汉代舞龙的前身源于汉代以前的“鱼龙曼延”之戏。据《汉书·西域传赞》载：孝武之世，“……设酒池肉林以飨四夷之客，作巴俞（舞名）都卢、海中砀极（乐名）、曼延鱼龙、角抵之戏以观视之”。唐颜师古对此注解云：“曼延者，即张衡《西京赋》所云‘巨兽百寻，是为曼延’者也。鱼龙者，为含利之兽，先戏于庭极，毕。乃入殿前激水，化成比目鱼，跳跃漱水，作雾障日，毕。乃化成黄龙八丈，出水敖戏于庭，炫耀日光。《西京赋》云‘海鳞变而成龙’，即为此色也。”这里的“黄龙八丈”之龙，很可能就是类似龙灯而经人要弄的龙模型。在山东沂南北寨村东汉晚期画像石墓中，室东壁上的乐舞百戏石刻，即有汉代鱼龙之戏的

形象资料。所画的场面与颜师古注中所云虽有所不同，可能属另外一种龙舞形式[1]。

舞龙中龙的形态有文龙和武龙之分。文龙主要是表现龙的气质和神态，动作稳健端重。武龙主于技巧，着重表现龙的雄伟气魄，动作矫健灵活。汉代即已流行。据汉董仲舒《春秋繁露·求雨》记载，汉代求雨因节令不同而祭礼有所不同，但都离不了舞龙。春旱求雨舞青龙，“以甲、乙日为大青龙一，长八丈，居中央；为小龙七，各长四丈，于东方，皆东乡，其间相去八尺。小僮八人，皆斋三日，服青衣而舞之”。夏旱求雨舞赤龙，“以丙、丁日为大赤龙一，长七丈，居中央；又为小龙六，各长三丈五尺，于南方，皆南乡，其间相去七尺。壮者七人，皆斋三日，服赤衣而舞之”。秋季求雨舞白龙，“以庚、辛日为大白龙一，长九丈，居中央；为小龙八，各长四丈五尺，于西方，皆西乡，其间相去九尺。鳏者九人，皆斋三日，服白衣而舞之”。冬季求雨舞黑龙，“舞龙六日，祷于名山以助之”。“以壬、癸日为大黑龙一，长六丈，居中央；又为小龙五，各长三丈，于北方，皆北乡，其间相去六尺。老者六人，皆斋三日，服黑衣而舞之。”

舞龙不但是一种集体的健身活动，也是一项集体的技艺技巧。它是在陆地上举行的，全靠表演者的合作，随锣鼓音乐的节奏，抽象地表演出龙风遂浪兴、威武神圣、布云驱雾的雄伟姿态。

（五）驱　傩

头戴面具以舞蹈形式驱鬼逐疫，一般被称做“傩舞”，也称“驱傩”。它是古代民俗活动中一项主要的内容。殷商时期已流行傩舞表演，西周时期更发展成为一种礼制。《周礼·夏官》中有“方相氏，掌蒙熊皮，黄金四目，玄衣朱裳，执戈扬盾，帅百隶而

[1] 曾昭□，等. 沂南古画像石墓发掘报告. 北京：文化部文物管理局，1956.

时难（傩），以索室驱疫”的记载。显然，方相氏是宗教巫官，他带领一班人马，在宫廷、民宅或野外，左冲右撞，巡游搜索，口中还发出“傩”“傩”的驱赶声，有时跳到江边、水边，意味着疾病疫鬼已驱逐干净。

汉代的驱傩仪式更具规模，据《后汉书·礼仪志》记载，汉代于年终之夜在宫廷中举行驱傩活动。舞时一人扮方相氏，戴金色、四目的面具，身披熊皮，内穿黑衣红裤，一手执戈，一手执盾，十二人扮猛兽，十二人扮疫鬼，以方相氏带领猛兽吃尽疫鬼、跳舞欢庆为终。舞蹈时，由儿童一百二十人，头戴红巾，身穿黑衣，手执大摇鼓伴奏、伴舞。仪式结束时，众人手持火炬游行至郊外，将火炬投入河中，表示疾病消除。

汉代，宫廷中所举行的“驱傩”活动，在《文选·东京赋》中还有着详细的描述：在驱傩仪式中，男觋女巫，童男童女，戴上面具，穿上化装的衣服，表演着各种驱除厉鬼的动作和舞蹈。有的拿着桃弓棘箭，射杀灾疫之鬼；有的举着火把，将恶鬼赶得走投无路，最后再请出统制恶鬼的郁垒、神荼二大仙，将残余的鬼物收摄而去。于是，瘟疫尽除，鬼怪绝踪，寰宇澄清，百姓康宁。透过驱傩祭仪中人们一张张兴奋激动的脸，一个个张狂粗犷的舞姿，不难想象当时人们抗拒灾害的强烈自信心和暴发力。

汉代以前，一年有春、秋、冬三次定期驱鬼祭仪活动，即春傩、秋傩、冬傩。汉以后只存留了冬末腊月的大傩。《后汉书·礼仪志中》曰：“季冬之月，星回岁终，阴阳以交，劳家大享腊。先腊一日，大傩，谓之逐疫。”说明大傩是在阴阳五行观念指导下进行的，反映了先民们逐阴导阳、驱邪避疫的防病健身意识。人们通过跳傩，在神秘的宗教暗示的氛围中，达到了对疾病的心理治疗作用。在农闲时节里尽情表演和游戏，竞相追逐，喧嚣呵叫，歌之舞之，诙谐笑乐，全然忘却了生产生活的烦忧，这种情绪宣泄，演变成了人们体验自身力量和追求健康幸福的信心。

第六节　中外体育交流

中国和四周邻国很早就有密切的交往关系。战国以来，随着经济、文化的迅速发展和大统一局面的出现，中外之间友好往来更加密切，并建立了广泛的联系。秦汉时期，中国封建中央集权的统一局面，为对外关系的发展提供了空前有利的条件。在频繁的友好往来中，中国较高的封建文化，不断传播到世界各地；各国人民的优秀文化，也丰富了我国人民的生活内容。在这种友好的交往和文化的传递过程中，包括了很多体育的内容。各种文化连绵不断地交流，进一步促进了我国和邻国经济、文化的进一步发展。

一、与日本的体育交流

据史籍记载，早在两千多年前，处于原始社会末期的日本民族就开始同中国接触，并直接、间接地受到中国文化的影响。秦末汉初，日本列岛分立为百余个小国，到西汉武帝时，已经有三十多个小国通过朝鲜半岛与中国发生了关系。《汉书·地理志下》记载："乐浪海中有倭人，分为百余国，以岁时来献见云。"《三国志·魏书·倭人传》也记载说："倭人在带方东南大海之中，依山岛为国邑。旧百余国，汉时有朝见者，今使译所通三十国。"此书还记载说：日本女王卑弥呼曾经在魏明帝曹睿景初二年（236）派遣大夫难升米、都市牛利等出使曹魏以示通好，他们在魏国逗留了六个月才返回日本。当时，在魏国报聘的礼物清单之中包括了"五尺刀两口"。正始元年（240），太守弓遵又派遣建中校尉梯俊等奉诏书和印绶到日本，在所赐物品中也有刀。

不过，根据中日两国发现的有关考古资料，通过对两国出土的汉刀的考察，远在公元236年日本使节来到曹魏带回去两把汉刀以

前，就已经有不少汉刀流传于日本了，说明仅汉刀传入日本的时间是早于这两次的。根据日本史学家末永雅雄所著《日本武器概说》一书的介绍，在日本的山城国乙训地方曾出土过汉刀，刀头作环形，也就是中国汉代所流行的环首铁刀；而在日本的近江国高岛郡水尾古墓中出土的古刀，刀头的一部分用鹿角装置，较汉代的环首铁刀已经有了进一步发展，不过刀的身部仍和汉刀相同。《日本武器概说》还介绍了现保存在日本四天王寺的传世古代“七星剑”，从其形状看，实际是刀而以剑为名，刀身的形状也基本和汉刀相同。末永雅雄对此介绍说：日本古代的武器，“是通过朝鲜半岛从大陆移入”的[1]。自公元前108年西汉在朝鲜西北部设立乐浪郡后，乐浪就成为中日文化传递的桥梁了，而这当是中国“刀”传入日本的主要通道。日本著名考古学家梅原末治通过对在日本博多湾沿海地方考古发现的相关文物进行分析后认为：这些地方大量发现的铜剑、铜锋等兵器，可能是中国制造的[2]。从发现的这些资料并结合考学家的分析可以看出，日本的刀制显然是受到了中国汉刀的影响，并形成了它的祖形。

在日本武艺器械发展的历史上，日本称刀与刀的交手技击为“击剑”，而称刀法为“剑道”，溯其语源，当出于中国。中国古籍《汉书》和《三国志》中多有“击剑”之语。如《汉书·司马相如传》称相如“少好学击剑”。《汉书·艺文志》中还收录有《剑道》三十八篇。我国的体育史学家唐豪先生研究认为：“《典论》自序所说的‘中其臂’，即日本剑道的击中‘石笼手’。《典论》自序所说的‘突以取中’就是刺胸，当时因为曹丕和邓展交手不用护具，所以不刺喉而刺胸。日本剑道书之称刺为突，语源即出于此。《典论》自序中所说的‘中面’和‘正截其颡’，即日本剑道书中

---

[1] 棣华. 古代中、朝、日剑术交流的若干考察//中国体育史参考资料：第六辑. 北京：人民体育出版社，1958.

[2] 梅原末治. 关于铜剑、铜锋. 史林，第8卷.

所说的击面。”[1]说明汉魏剑道对日本剑道的发展是有相当影响的。

这一时期，日本人在武艺器械的使用上注重“用矛、楯、木弓。木弓短下长上，竹箭或铁镞或骨镞”（《三国志·魏书·倭人传》）。反映出弓箭技艺是他们较有特色的武技之一。正始四年(243)，倭王又遣使伊声耆、掖邪狗等八人出使曹魏，在他们献给魏王朝的礼品中就包括了“短弓矢”，说明在当时中日两国体育文化的交流中，同军事与体育有密切关系的武艺器械的交流占有重要地位。

二、与朝鲜半岛的体育交流

早在战国时期，中国与朝鲜就有交往。如在朝鲜慈江道渭原郡龙渊洞曾经出土了铜镞、铁镞、铁枪、铁刀、铁制半月刀等金属器械，其中相当一部分，可能就是在战国时期以来的两国文化交流中由中国传入朝鲜的[2]。至秦汉时代，中国大批移民或从辽东或经渤海抵达朝鲜，带去了大量的汉文化。西汉武帝时，派兵征服古朝鲜右渠政权，设置了乐浪、临屯、真番、玄菟四郡。从此，西汉的经济、文化不断东传。

东汉时期，朝鲜半岛的北部，先后兴起高句丽、百济、新罗三个国家。在朝鲜半岛的南部则形成了另外几个并立的小国，西边为马韩，东边为辰韩，南边为弁韩，史称“三韩”。三韩之中，辰韩当权者自称是秦亡人，为避秦苦役，逃到朝鲜。他们的政治制度、风俗、语言有似秦朝。如称“国为邦，弓为弧，贼为寇，行酒为行觞，相呼皆为徒”（《后汉书·东夷传》）。因此，有人便称辰韩为“秦韩”。其他国家与汉朝之间往来也十分密切，如建武二十年

[1] 棣华．古代中、朝、日剑术交流的若干考察//中国体育史参考资料：第六辑．北京：人民体育出版社，1958.

[2] 朴真奭．中朝经济文化交流史研究．沈阳：辽宁人民出版社，1984：10.

(22)，韩国廉斯人苏马湜到乐浪郡贡献，受到汉光武帝刘秀的赞赏，封他为“廉斯邑君”。

由于两国间的经济、文化交流，当时已进入阶级社会的古朝鲜人，开始使用汉字。据朝鲜史书记载，公元1世纪初，就有不少朝鲜人会背诵《诗经》《书经》《春秋》等中国典籍。汉初避诸吕之乱而浮海东奔乐浪山中的琅玡人王仲和他的八世孙王景，都是以精通天文而闻名，只是王景治河的功名掩盖了此事而已。可以推知，他们在促进中朝文化交流上也曾作出一定的贡献。

在中朝文化交流中，体育文化的交流是其中一项重要的内容。据考古发现，在朝鲜曾出土了不少中国秦汉的文物，包括武器，如平壤附近曾发现过秦代铁戈。当时中国武器大都是通过朝鲜半岛传入日本，这不能不对朝鲜产生影响。《后汉书·东夷列传》记载：东沃沮人“性质直强勇，便持矛步战”。而乐浪人亦“能步战，作矛长三丈，或数人共持之”。矛为中国秦汉时期的主要长兵，汉刘熙的《释名·释兵》就列有六种矛制。后汉时虽已大量用枪，但枪刃锐长，尚未脱离矛的形制。而此时朝鲜亦普遍使用矛，反映了两国体育武艺互通交流的状况。据《后汉书·东夷列传》所载，当时，朝鲜半岛的“乐浪檀弓出其地”，东汉桓帝时曾“使来献之”。

剑道大概也在此时传入朝鲜。东汉末，汉军中的长剑已被环柄长刀所代替。到了三国时期，军中大量装备的实战短兵器，主要是刀了。而朝鲜的剑道却一直流传。明代时，由于剑法少传，茅元仪便“博搜海外”，最后搜寻了一套明以前外传到朝鲜去的剑术。从其剑式看，虽难断言是汉代的剑式，但从其双手握柄及击刺之法看，与中国传入日本的剑道颇有相似之处，可以说它是汉代剑道在朝鲜的遗存。

三、与西域诸国的体育交流

在中国西北新疆地区生活的各少数民族，很早就与中亚、西亚

的阿富汗、伊朗、土耳其、伊拉克等国有密切的联系。汉武帝时张骞两次出使西域，到达大宛（今中亚费尔干纳盆地锡尔河上游东面）、大月氏（阿姆河中部，主要地区在今阿富汗境内）、大夏（今阿富汗境内）、康居（锡尔河下游及其以北的地区）等国。汉的使臣后来还到达奄蔡（黑海以北）、安息（今伊朗）、条支（今叙利亚）、黎轩（今地中海东岸）等国。此后，中亚、西亚各国也经常派人到长安访问和贸易。

为了适应中西交通往来和经济文化交流日益频繁的需要，西汉政府在西边设立亭障，便利各国使节和商旅交通往来。据《史记·大宛列传》记载："西至盐水，往往有亭。而仑头有田卒数百人，因置使者护田积粟，以给使外国者。"从此，西汉和葱岭以西各国之间的使节和商旅往来络绎不绝。随着他们的到达，"殊方异物，四面而至"，汉政府给以隆重的招待，广设酒池肉林，"以飨四夷之客"（《汉书·西域传》）。有时皇帝出巡时，还让他们随从去各地游历。不断的文化交流和使节等友好的往来同时也促进了体育文化的交流。

在体育文化的交流过程中，以技巧、幻术和舞蹈等最为活跃，这些内容首先引起汉人的关注，并受到了汉帝国最高统治集团的重视，成为最早的汉文化与西域文化交流友谊的礼花。

公元前108年，占领今日伊朗地方建立安息城市国家的阿萨息斯人，作为罗马与汉朝文化交流的中介人，曾遣使给汉帝国送来大鸟卵（鸵鸟蛋）及罗马幻术家。当这第一批未留下姓名的罗马艺术家踏上"丝国"之土时，汉武帝心花怒放，给予隆重接待。这一年春，汉武帝在气势雄伟的长安平乐观召集了许多外国来客，布置了酒池肉林，举行了空前盛大的宴会和赏赐典礼，并令长安三百里以内的百姓前来观赏。在宴会中，中国技巧艺人表演了精彩的"扛鼎""戏车""角抵"等百戏，婀娜多姿的女艺人表演了"巴俞舞"等乐舞；罗马艺术家也演出了壮观的"鱼龙曼延""海中砀极""吞刀吐火""自缚自解"等幻术；缅甸、印度的艺术家分别

表演了惊险的“都卢寻橦”“水人弄蛇”。于是，中外乐舞百戏，推陈出新，蔚为异彩。这次盛大的演出，向外国不同肤色的观众展示了汉王朝是一个经济繁荣、文化昌盛、充满活力的国家。从此以后，西域的文化不断东传，异域的舞蹈、技巧以及“屠人截马”“吞刀吐火”“易貌分形”“自缚自解”等幻术，纷纷进入汉廷的乐坛、艺苑。中原地区的古典乐舞百戏，注入了新的内容。汉文化艺术，尤其是体育文化吸收了各不同民族文化的精华，而成为一个包容不同体育文化色彩的复合体。由此我们也看出，国家强盛、经济繁荣之时，应是吸收外来文化的最佳状态。

除了上述技巧、幻术和舞蹈等文化的交流，汉廷与西域诸国在武艺方面的交流也是体育文化往来的一个重要组成部分。

公元前 36 年，新任西域都护甘延寿在西域副校尉陈汤的策划下，征发四万人，对统治康居（今中亚撒马尔罕）的郅支单于发动进攻，斩杀单于。以后，康居开始和汉保持了通商的关系。在这一时期，中国的使团和在战争中逃亡的士兵，教会了大宛、康居的工匠冶铸三棱铁镞、钢剑和一侧有刃的环柄长刀。尤其是汉代铸铁技术的改进和西传，使中亚各国在兵器装备上得以广泛吸收汉军使用的各种长柄武器矛、戟和远射武器强弩、铁镞。同时，中国的弩机，汉代经过改进，在青铜板机外面加装铜铸机匣，并改进了瞄准装备，通过大宛第二次西传，成为当时西域各国武艺器械中的佼佼者。

佛教在当时也是汉王朝和西域文化交流的一个方面。通过佛教的交流，与其相关的一些西域的保健养生方法也传到了中原。

印度（西汉时译作身毒，东汉时改称天竺）佛教，在西汉时已传入中国。东汉桓帝时，有安息僧人安世高来中国传译佛经，灵帝时又有印度沙门竺佛朔带梵典来洛阳，此间有天竺、大月氏、安息、康居僧侣相继东赴洛阳。这些人不少精于佛经、医道以及保健养生术等。如《高僧传》初集卷一记载说：安世高“志业聪敏，克意好学，外国典籍，及七曜五行，医方异术……无不综达”。《开

元释教录》一书也称安世高“医术有名，译经传入印度之医药”。《隋书·经籍志》著录有《龙树菩萨养性方》一卷、《婆罗门诸仙药方》二十卷、《龙树菩萨药方》四卷以及《婆罗门药方》五卷等。龙树是公元2世纪时印度的高僧，菩萨是印度对高僧的称号，养性方与养生方同义。可见从这一时期开始，印度的养生术便传入了我国，而传入的途径与这一时期佛教的传入有很大的关系。

第五章　两晋南北朝时期的体育
（265—589年）

两晋南北朝（265—589）是一个战乱频繁、分裂割据的时代。司马炎篡魏建晋（史称西晋）、南下灭吴，使中国重获统一。但统治集团的极端腐败及内部倾轧，大大激化了阶级矛盾和民族矛盾，终致西晋灭亡和少数民族大举进入中原。

继西晋之后，东晋和南朝的宋、齐、梁、陈相继在江南建立统治政权，维持偏安局面共270年。与此同时，北方各族豪酋彼此混战，争夺地盘，先后建立“十六国”和其他割据政权，与南方长期对峙。公元370年，前秦统一北方，但淝水之战后，其统治逐渐瓦解，北方再度分裂。公元439年，北魏统一北方，后又分裂为东魏、西魏，继而北齐、北周接踵。直至公元581年，北周杨坚迫周静帝禅位，建立隋朝，公元589年，又南伐灭陈，中国才又得到统一。

两晋南北朝时期的动荡、分裂局面，造成体育发展的极端不平衡性。在北方，长期的战乱严重阻碍了经济的发展，也遏制了北方地区体育文化的发展，成为我国古代体育发展史上的低潮时期。两汉时期一度盛行的蹴鞠、导引以及其他娱乐性体育活动，濒于绝迹，但由于战争的刺激，武艺及与之相关的身体活动又在一定范围内有所发展。在南方，由于长期“兵车勿用，民不外劳，役宽务简，氓庶繁息。……百许年中，无风尘之警”（《宋书·列传第十四·孔季恭 羊玄保 沈昙庆》），经济得以继续发展，为东晋、宋、齐、梁、陈体育的发展创造了重要的物质前提。虽然玄学的兴起导致文弱之风在士人中逐渐蔓延，而“及时行乐”的思潮和生活方式又为歌舞、弈博和养生导引的畸形发展开辟了道路，但玄学家们藐视礼法、敢于创新开拓的精神，却为体育的发展带来了新的突破。体育不再成

为礼教的附庸，而更多的是按照体育本身具有的娱乐性、竞技性特点向前发展。尤其是在两晋南北朝中期以后，随着南北方民族文化的交流，许多原在汉族中间流行的体育项目，同样能够在少数民族统治下的地区流行，如围棋、投壶等。在各民族融合过程中，少数民族尚武、豪放的精神风貌以及妇女社会地位受到尊重的风气，对改变南方士族文弱之风和发展妇女体育方面，也带来了积极的影响。

总之，各民族的相互融合，物质、文化的相互交流，推动了各族体育的发展和交流，也为体育活动增添了新的内容和色彩。

第一节　军事武艺活动的不平衡发展

两晋南北朝时期武术活动有着一定程度的活跃和兴盛，北方少数民族区域的生态环境、气候因素、游牧活动的特点，凝聚铸造了少数民族充满生机活力、勇武刚健、慷慨豪迈的性格和北方武艺文化。而南北对峙的长期战乱导致的民族间战争，更促进了军事武艺的发展。两晋南北朝也是我国历史上的民族大融合时期，受军事武艺发展的影响，武术在这一时期的各民族之间有了更加广泛的交流。北方的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族内迁后，各民族长期杂处生活，在汉民族的影响下，社会经济、文化生活及武术活动得到了迅速的发展。

一、射箭技术的大发展

自十六国时起，在黄河流域建立政权的除前凉外都是少数民族，他们崇尚武勇，善于骑射。两晋南北朝三百多年的时间里，射箭活动始终是这一时期的重要军事武艺技能。如弯弓射箭就是匈奴族人民长期形成的尚武传统和风俗，他们“天性骁勇，弓马便利，倍于氐羌”（《晋书·江统传》）。而前燕慕容廆“邑于紫漾之野，

世居辽东，号曰东胡，其后雄昌与匈奴争盛，控弦之士二十余万，风俗官号与匈奴略同”（《十六国春秋·前燕录一·慕容廆》）。他们注重习练射术，士卒武艺精绝，军中射箭技艺大大提高，为取得战场上的优势地位发挥了重要作用。

两晋南北朝时期各族人民的习射之风盛行，射箭技艺精深超凡者众多。据记载：“（刘）曜雄武过人，铁厚一寸，射而洞之，于时号为神射。”（《晋书》卷一百三《载记第三·刘曜》）前赵刘聪，形体非常，通览经史，兼综百家之言，“十五习击刺，猿臂善射，弯弓三百斤，膂力骁捷，冠绝一时”（《十六国春秋·前赵录三·刘聪》）。当时，崇尚武艺是社会普遍存在的习俗。

善射好勇在两晋南北期形成了浓重的时代风气，射术惊人者众多。《周书·豆卢宁传》记载：豆卢宁“善骑射。……于百步悬莎草以射之，七发七中”。习武学射受到统治阶级的格外推崇，许多帝王名将都是少年时期开始学习射箭，有的还拜名师从学，独特的射箭技术得到大力传承和发展。南朝人“（卜）天与善射，弓力兼倍，容貌严正，笑不解颜，太祖文帝以其旧将子，使教皇子射”（《宋书·孝义列传》）。卜天与因为善射有名，成为皇子的著名射师。梁简文帝萧纲在幼年就拜名家杨运长为师，学习射术。“杨运长，宣城怀安人。……素善射，太宗初为皇子……运长为射师。”（《宋书·恩幸列传》）

射箭，作为中国古代重要的军旅武艺技术，出现过为数极多的射箭名将，很多人都是在童年就接受射箭教育，射箭技术达到了十分娴熟的地步。南朝人“宝安，字安人，年十余岁，便习骑射”（《南史·周文育传》）。有的年龄很小就能掌握准确的射箭技术，令人称绝。“河南王曜，天兴六年封。五岁，尝射雀于太祖前，中之，太祖惊叹焉。”（《魏书·道武七王列传》）文武兼备的北魏孝文帝元宏也是自幼学射，技艺不凡。孝文帝“少而善射，有膂力。年十余岁，能以指弹碎羊髓骨，及射禽兽，莫不随所志毙之”（《魏书·高祖纪下》）。许多人幼小学射，技艺精良，

这为他们驰骋疆场、建功立业奠定了基础。

北朝的射箭技术，在射出的距离上非常惊人，射箭的命中率也很让人称奇。一些王公大臣、帝王将相，以武起家，创建基业，因而十分崇尚射箭，并将射箭技术视为个人武艺优劣的重要标准。北魏道武帝太延元年（435），道武帝拓跋珪亲持弓远射，以威天下。据《全后魏文》卷五十八记载：拓跋珪“以太延元年十二月车驾东巡，径五回之险邃，览崇岸之竦峙，乃停驾路侧，援弓而射之。飞矢逾于岩山，刊石用赞元功。”北魏文成帝和平二年（461）二月，“诏群官仰射山峰，无能逾者，帝弯弧发矢，出山三十余丈，过山南二百二十步，遂刊石勒铭”（《魏书·高宗纪》）。北魏右卫将军奚康生，鲜卑人，本姓达奚，“时萧衍闻康生能引强弓，力至十余石，故特作大弓两张，送与康生。康生得弓，便会集文武，乃用平射，犹有余力。其弓长八尺，把中围尺二寸，箭粗殆如今之长笛，观者以为希世绝伦”（《魏书·奚康生传》）。射箭既是一种重要的军事实用武艺技术，又是人们娱乐欣赏和竞技试艺的活动内容，极富有吸引力和趣味性，深为军中内外所崇尚。

狩猎，既是一种军事演习手段，又是一种彰扬武功和强健体魄的锻炼活动，在平时成为展示将士们射箭技艺的绝好舞台。后赵时期的石虎热衷于射箭狩猎活动，建武十三年（316），石虎筑邺城华林苑，命太子石宣“驰逐终夕，所在陈列行宫，四面各以百里为度，驱围禽兽皆暮集行宫。文武跪立，围守重行，烽炬星罗，光烛如昼，命劲骑百余驰射其中。宣与嬖姬显德美人乘辇观之，嬉娱忘反（返），兽殚乃止”（《十六国春秋·后赵录八·石虎》）。在狩猎活动中，表现出的射箭技术令人叹为观之，狩猎成为当时练习射箭和娱乐活动的重要形式。

最高统治者对射箭出众者的奖赏，客观上起到了推动和促进射箭技术发展的作用。在各种名目的射箭活动中，其中就有一种称为“赌射”的比武射箭活动，十分引人注目。北魏文成帝和平二年（461），“冬，诏出内库绫绵布帛二十万匹，令内外臣官分曹赌射”

(《魏书·食货志》。这是目前所知在文献中最早出现的“赌射”一词。参与“赌射”者都是射艺不凡的文臣武将，射术赌胜者将蒙受皇赏。有时当朝皇帝也要亲自执弓与臣属“赌射”。《魏书·杨播传》载：“高祖（孝文帝）与中军、彭城王勰赌射，左卫元遥在勰朋内，而（杨）播居帝曹。遥射侯正中，筹限已满。高祖曰：‘左卫筹足，右卫不得不解。’播对曰：‘仰恃圣恩，庶几必争。’于是弯弓而发，其箭正中。”

南朝也有“赌射”的比试射箭形式，“武陵昭王晔字宣照，太祖第五子也。……晔善射，屡发命中……后于华林赌射，上敕晔叠破，凡放六箭，五破一皮，赐钱五万”（《南齐书·高帝十二王列传》)。显示出在射箭技术上南北双方互有影响。

两晋南北朝的射术活动内容丰富，形式多样。在南方别有“博射”行世，“博射”形式尤重娱乐，对于军旅武艺活动的竞技化具有积极意义。《南齐书·刘绘传》载：“(刘）绘虽豪侠，常恶武事，雅善博射，未尝跨马。”博射虽然是一种娱乐性极浓的武事活动，但其竞技性仍未脱离“兵射”的基本特征。北朝时期举行过多次类似于“大奖赛”的射箭比赛，涌现出许多射箭技术高手、名将，受到帝王们的赏赐。北魏孝武帝常在京洛华林园召集群臣戏射，命百步之外开弓射箭，时有濮阳王“(元）顺善射，初，孝武在洛，于华林园戏射，以银酒卮容二升许，悬于百步外，命善射者十余人共射，中者即以赐之，顺发矢即中，帝大悦，并赏金帛。顺仍于箭孔处铸一银童，足蹈金莲，手持划炙，遂勒背上，序其射工”（《北史·魏诸宗室列传》)。对于射箭技艺绝人者，由当朝皇帝亲与赏赐“金杯”，这应该算是得到的最高奖励了。“魏文帝在天游园，以金卮置侯上，命公卿射中者，即以赐之。（宇文）贵一发而中，帝笑：‘由基之妙，正当尔耳。’”（《周书·宇文贵传》)。由于统治阶级的喜好和着力推动，娱乐性的射箭活动得到了迅速的发展，成为当时最受重视和欢迎的武艺竞技项目之一。

各族人民之间射箭技术不断的交流，也促进了南北朝时期射

箭活动的快速发展。北魏孝武帝时代，射箭就成为来朝使臣观赏表演的重要内容。“魏孝武即位，茹茹等诸蕃并遣使朝贡，帝临轩宴之。有鸱飞鸣于殿前，帝素知（窦）炽善射，因欲示远人，乃给炽御箭两只，命射之。鸱乃应弦而落，诸蕃人咸叹异焉！”（《周书·窦炽传》）

东魏、北齐与萧梁的和好交往十分频繁，这种政治上的融洽关系，同时也带来了射箭武艺活动相互学习和切磋的兴盛局面。东魏武定五年（547），邺都就迎来了一位精通射箭的梁朝使节。据《北齐书·綦连猛传》载：綦连猛“少有志气，便习弓马……五年，梁使来聘，云有武艺，求访北人，欲与相角。世宗遣猛就馆接之，双带两鞬，左右驰射。兼共试力，挽强，梁人引弓两张，力皆三石，猛遂并取四张，叠而挽之，过度。梁人嗟服之”。这种富有华夏民族强悍尚武精神的较射相角，随着南北双方的来往不断扩大，成为两地之间友好交流和展示武艺的最好形式。

射箭技术的广泛交流与普及，带来了射箭理论上的发展和提升，当时“梁有《骑马都格》一卷，《骑马变图》一卷，《马射谱》一卷”（《隋书·经籍志》）。可惜这些著述早已亡佚。

弯弓射箭和展示武艺活动向来是壮勇骁悍的男儿之事，然而，在射箭习俗成为一种社会风尚的情况下，妇女喜爱射箭、崇尚武艺成为历史发展的必然趋向。后赵时期就有女子学习骑射和步射。晋陆翙《邺中记》载：“石虎三月三日临水会，公主、妃主（嫔）、名家妇女，无不毕出，临水施帐幔，车服灿烂，走马步射，饮宴终日。”后赵的国都邺城濒临漳河之畔，每年“三月三日”举行的临水会，原本是汉族人民的传统礼仪活动，在多民族习俗文化的融合过程中，后赵将这一古老的节日与临水饮宴和游春射箭相结合，使女子射箭的娱乐性和趣味性越加浓厚。后赵时，“又起灵风台九殿于显扬殿后，选召百官州郡民女以充之。后庭绮縠，玩珍奇者万余人，内置女官十有八等，教宫人星占及马步射”（《十六国春秋·后赵录六·石虎》）。射箭活动的兴起，培养和造就了女子的英豪之气与尚武

精神风貌，她们弯弓射箭的英风神韵，使人们刮目相看，推崇备至。

在习射之风的推动下，出现了众多精于武艺射箭的巾帼女英。据《晋书·列女列传》载："苻登妻毛氏，不知何许人，壮勇善骑射。登为姚苌所袭，营垒既陷，毛氏犹弯弓跨马率壮士数百人，与苌交战，杀伤甚众。"辽阔的沙漠战场，成为这些英姿飒爽的妇女建功立业的人生舞台，她们的身上充满了刚强粗犷和壮美武勇的精神气质，在军事领域叱咤风云。妇女练就的射箭技艺，精妙出神，丝毫不逊于武功显赫的英雄男儿。

随着西北少数民族的内迁和民族政权的建立，中原地区形成的礼仪传统、文化风俗和生活习惯逐渐被吸收和接受，反映在射箭活动中的乡射、燕（宴）射及大射，就极具有这种武艺文化交流上的典型意义和价值。

前凉，为十六国时期的北方唯一由汉人张轨建立的政权，张轨提倡儒学，设立学校，传承中原汉族文化。"始置崇文祭酒，位视别驾，征九郡胄子五百人，立学校以教之，春秋行乡射之礼。"（《十六国春秋·前凉录一·张轨》）乡射，是汉族传统的射礼之一，南北方都受到这种射礼活动的影响。"三吴旧有乡射礼，久不复修，兴宗（蔡廓子）行之，礼仪甚整。先是元嘉中，羊玄保为郡，亦行乡射。"（《宋书·蔡廓传》）

燕射，是举行宴会慰劳使臣或皇帝与群臣共饮而进行的射箭活动，带有喜悦的娱乐色彩。"（晋武）帝于华林园宴射，（应）贞赋诗最美。"（《晋书·文苑列传》）射箭赋诗，相饮甚欢，更显燕射时的豪放之气。北魏大将军兼尚书令尔朱荣，原为契胡族部落酋长，雄武好射，常入朝在西林园燕射。齐高祖神武皇帝高欢，先世徙居怀朔，习鲜卑俗，骁雄善射，才武过人。《北齐书·神武帝纪》载：东魏孝静帝兴和元年（539），"十一月乙丑，神武以新宫成，朝于邺，魏帝与神武燕射"。

以祭祀活动而举行的大射，被入主中原的少数民族政权所延续和推行。北魏太和十六年（492）秋七月，"将行大射之礼，雨，

不克成。……国家虽崇文以怀九服，修武以宁八荒，然于习武之方，犹为未尽。今则训文有典，教武阙然。将于马射之前，先行讲武之式，可敕有司豫修场埒”（《魏书·高祖纪》）。少数民族天性尚武，将射箭习武与汉族的礼仪文化制度相结合，讲武习射的场面壮观，引人入胜。

乡射、燕射和大射等讲武射箭活动的提倡及开展，对于射箭技术的发展，起到了极大的推动与促进作用，反映了中华各族人民武艺文化长期交流和发展演变的历史事实。

二、长兵的演变与短柄器械的进一步应用

西晋以后，许多少数民族相继进入中原地区，少数民族的武艺器械与中原地区的军事兵械相融合，使得这一时期的兵械发生了一些较大的变化：首先，在军旅长兵和短柄兵器使用上，稍大量出现在频繁的战争及平时的训练活动中；其次，在刀的制作技术上，出现了越加坚韧锋利的刀兵武器，并大量用于战场和装备军队；第三，随着剑器在战争中的作用降退，剑的教化及舞用功能逐渐上升，形成了喜尚佩剑的风气；第四，棍棒最终作为一种器械出现在军事战争的疆场上和用于自卫技击格斗中。长兵的演变与短柄器械的进一步应用成为这一时期兵械武艺发展的特点。

（一）稍（槊）的勃兴

稍，又称为槊，是一种威力较大的铁制长矛兵器，被广泛用来武装两晋南北朝的军队，也多为骁勇善战的南北名将所惯用。

由于在战争中经历了不断的实践和提炼，因而稍也出现了不同兵种类型的使用方式。稍分为步稍和马稍，又有大稍和两刃稍，其长度也有所不同。《魏书·礼志四》说：“天赐二年初，改大驾鱼丽雁行，更为方阵卤簿。列步骑，内外为四重，列标建旌，通门四达，五色车旗，各处其方。诸王导从在钾骑内，公在幢内，侯在步稍内，子在刀盾内，五品朝臣使列乘舆前两厢，官卑者先引。王公

侯子车旒麾盖，信幡及散官构服，一皆纯黑。”这种置“步矟”于内的“方阵卤簿”仪式，应是对北方少数民族一种战阵方式的模拟效仿。在南朝也已有以“步矟”为阵的作战方式出现，《宋书·武帝纪》载：“（朱）龄石所令多鲜卑，善步矟，并结阵以待之。贼短兵弗能抗，死伤数百人，乃退走。”

与“步矟”同时，马矟在南北方也被广泛应用于战场，这与两晋南北朝时期盛行的重装骑兵“甲骑具装”有直接的关系。军中防护装具的空前提高促进了攻击性兵器矟的大规模使用。矟的刃部锋利，刺杀力极强，对穿透全副武装的士卒铠甲和马匹具装具有特殊作用，这也正是矟在东晋十六国以后兴起的主要原因。当时，有不少将领善用马矟，《南史·崔慧景传》载“慕祖者，慧景宗人，骁果便马矟，气力绝人，频经军阵”。周铁虎“膂力过人，便马槊，事梁河东王萧誉，以勇敢闻”（《陈书·周铁虎传》）。

东晋十六国和南北朝之际，矟成为战场的主要长兵武器。随着战争的激烈变化和矟的使用技术的发展，矟在其兵器形制上也发生了重要的转折，以更利于临阵实用和战场上发挥刺杀威力。首先，在使用长度上，原来为一丈八尺矟，后又出现了二丈五尺矟，这种矟被称为“大矟”。《南史·蔡道恭传》载：“（蔡）道恭为司州刺史，魏围司州，道恭于城内作土山，多作大矟，长二丈五尺，施长刃，使壮士执（矟）以刺魏人，魏军甚惮之。”这种施长刃的“大矟”，需要挑选勇武有力的壮士来专门训练和使用，其难度显然比过去常用的丈八矟要大出许多。长二丈五尺的“大矟”，在军旅武艺中具有很大的搏斗杀伤力，往往使敌人产生一种十分恐慌惧怕的心理。

矟的再一个重要变化，就是出现了一种与大矟使用特点不同的“两刃矟”。两刃矟的出现极大地促进了军旅武艺和兵器技术的提升。梁大同三年（537），南朝的大将羊侃就是当时掌握这种新颖兵器的著名人物。据《南史·羊侃传》记载：“车驾幸乐游苑，（羊）侃预宴时，少府新造两刃矟成，长二丈四尺，围一尺三寸。帝因赐侃河南国紫骝，令试之。侃执矟上马，左右击刺，特尽其

妙。观者登树，帝曰：‘此树必为侍中所折矣。’俄而果折，因号此稍为折树稍。”梁大同年间所造的两刃稍“长二丈四尺”，略小于大稍“二丈五尺”的形制，但比常见的“丈八稍”多出许多，这并非偶然，而是有其特殊的使用价值和技击作用。两刃稍是因为柄身两端各装有长刃稍头，在使用时双手持握中间一丈二处，可朝来自不同方向之敌灵活进攻，所称“左右击刺，特尽其妙”即是。这样可以保持柄身两端的平衡，但在实际操用时前后也可长可短，根据击中目标和实用需要而定。

稍作为马上和步下两用的兵器利刃，在使用技术、使用方法和兵器形制上都与矛发生了分离，成为一种独立的兵器武艺技术，并拥有了自己专门的兵器名称，这标志着稍的成熟和完善。《晋书·刘曜载记》称，“(陈)安左手奋七尺大刀，右手执丈八蛇矛”，冲锋陷阵，与前赵军队展开战斗。“丈八蛇矛”，就是丈八稍，两者是异名同器。可知稍这种奇异兵器，是汲取了动物界蛇类的攻击特征而创制的军中利刃，在两晋南北朝时期广为流行，并普遍用于装备军队。十六国时期的前秦军队，也大量使用长稍利刃，组成方圆大阵，雄勇壮观。

经过长期的军事实践和技术积累，古兵器稍形成为一门独立的技艺。梁简文帝萧纲就曾对马稍技术理论进行了整理研究，撰著《马槊谱》一书。《序》中说：“马槊为用，虽非远法，近代相传，稍已成艺。”说明当时的马稍（槊）武艺技法已相当丰富，流传很广。

长稍快刃除了作为战场上的利器，也成为当时人们愉悦身心的喜爱之物，反映了人们对武技文化的高度欣赏与创造追求。这是南北朝时期马稍文化的重要转折与民族尚武精神的体现，更是民族品格和民族心理的自然生成。许多名将掌握的精湛的马稍技艺，成为当时人们效仿学练的重要武艺内容，并在军中不断得到传习和继承。“(陈)天福，上宠将也，既伏诛，内外莫不震肃。天福善马稍，至今诸将法之。”（《南齐书·沈文季传》）在社会急剧变革、

经济急需发展和中原文化与少数民族文化相互碰撞力量的推动下，马稍文化加速了它的体育化历史进程和步伐。

南北朝时期军中内外多有以稍扬名者。《魏书·昭成子孙列传》载："（王）虔姿貌魁杰，武功绝伦，每以常稍细短，大作之犹患其轻，复缀铃于刃下，其弓力倍加常人，以其殊鼻于世。"王虔武艺过人，精于重稍的演练和使用，铃声随击刺作响，技艺高于他人一倍，标新立异，与众不同。"世祖尝幸钟山，晃（长沙威王）从驾，以马稍刺道边枯檗，上令左右数人引之，银缠皆卷聚，而稍不出。乃令晃复驰马拔之，应手便出。"（《南齐书·高祖十二王列传》）以稍刺进木质坚硬的黄檗，又顺手拔出，这是试验马稍的锋利程度和显示使用者的功夫。

总之，稍作为一种比矛头刃部宽长的特殊武器形制，创自两晋，盛行于南北朝，是当时战争中的主要长兵装备，也是军旅武艺发展向竞技娱乐性活动过渡、转变的重要练习内容。

（二）刀与楯的广泛应用

两晋南北朝时期，在刀的制作上，少数民族融取了中原地区短兵刀的锋利特点，铸造了更加坚韧锋利的刀兵武器，并大量用于战场和装备军队。据《十六国春秋·夏录一·赫连勃勃》记载：东晋义熙三年（407），赫连勃勃自称天王、大单于，国称大夏，并以"阿利性尤巧……故委以营缮之任。又造五兵之器，精锐尤甚"。同时，"又造百炼钢刀，为龙雀大镮，号曰：'大夏龙雀'。铭其背曰：'古之利器，吴楚湛卢。大夏龙雀，名冠神都。可以怀远，可以柔迩。如风靡草，威服九区。'世甚珍之"。这种锋利的钢刀除了它的铁质优良和刀身较长外，最明显的特征就是在刀的柄端铸有圆形的刀环，因其出自大夏，刀环又似龙雀卷屈之状，故被夏人名为"大夏龙雀"刀。

许多名将崇尚用刀，如前秦苻生自言"性耐刀槊，不罗鞭锤"（《十六国春秋·前秦录二·苻生》）。他们喜欢有尖有刃的锋利武器，

而刀兵最能表现出武将的勇猛之气。南北朝时期，刀的制造工艺越加成熟，出现了许多铸造钢刀的名师。据《北齐书·綦母怀文传》载：綦母怀文“又造宿铁刀，其法烧生铁精以重柔铤，数宿则成刚（钢）。以柔铁为刀脊，浴以五牲之溺，淬以五牲之脂，斩甲过三十札。今襄国冶家铸宿柔铤，乃其遗法，作刀犹甚快利”。匈奴人綦母怀文的宿铁刀，是用灌钢材料所造，异常坚韧。它的出现为东魏和北齐提供了优良快利的兵器，提高了军队的战斗力，并在激烈的战争中发挥了重要作用。

两晋南北朝时期，刀成为最流行的兵器之一，善使刀的人也很多。东晋太宁元年（323），陈安与前赵征西将军刘贡大战后，败走狭中，前赵皇帝刘曜又命大将平先追杀陈安，陈安就是持七尺刀与平先军搏战，最终陈安兵败被杀。《十六国春秋·前赵录八》有“陇上歌”赞其“骁壮果毅，武干过人，多力善射，持七尺刀，贯结，奔及驰马”。

除了在军事作战中广泛应用，以刀术表演为特点的跳刀和掷刀也盛行于两晋南北朝。《资治通鉴·晋纪》卷八五载：西晋义阳（今河南新野）人张昌，蛮族，武勇过人，尚力好斗。他曾“绛头毛面，挑刀走戟，其锋不可当”。显然，这些精通武艺的人大多都是来自于乡村，这也反映出军旅武艺对民间武术活动的影响。

与刀一样，楯的应用在这时也十分广泛。当时，南方的刀楯表演十分精彩，表演者一手执刀，一手持楯，将两种不同特点的兵器结合起来熟练运用，备受观者欢迎。《梁书·王神念传》记载：“王神念，太原祁人也。少好儒术，尤明内典。”这位来自北方的南朝将军能文能武，身手不凡，“少善骑射，既老不衰，尝于高祖前，手执二刀楯，左右交度，驰马往来，冠绝群伍。时复有杨华者，能作惊军骑，并一时妙捷，高祖深欢。”南朝舞刀楯的双兵演练形式，在技艺上已达到很高的水平。《南齐书·桓康传》载：“王宜与拳捷，善舞刀楯，（黄）回尝使十余人以水交洒，不能著。”刀楯在传习方法上也有所创新和提高，葛洪就曾称自己所学

武艺内容是"曾受刀楯及单刀双戟，皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法，其巧入神。若以此道与不晓者对，便可以当全独胜"(《抱朴子外篇·自叙》)。

南北朝时期，民间武术家汲取军中内外的武艺精华，并以"口诀"的练习形式授艺传徒，从理论上进一步使武术技艺得到了整理、研究和提高，这对于武术活动的传承具有极为重要的作用。1958年河南省邓县发掘出土的南北朝时期的画像砖上，有四个军中战士列队行进在路途，其中排在第一位和第三位的两名战士均为右手持楯，左手握刀，他们手中所用之刀就是一种刀柄端带有环状形的"环首刀"[1]。敦煌莫高窟第285窟一幅西魏时期绘制的彩色壁画中，有表现步、骑武艺活动场面。其中，除执矟重装甲骑图像外，还绘制有多人手持刀楯技击的情景，所有持刀的人用的也都是当时盛行的环首刀，这是南北朝时期广泛使用环首刀和楯防守武器的真实反映[2]。

（三）佩剑与舞剑

两晋南北朝时期，一向以锋利快捷著称的剑退出了刀兵相见的战场。但由于剑的历史地位与影响，剑的教化及舞用功能逐渐上升并由此形成了喜尚佩剑的社会风气。

据记载，"汉制，自天子至于百官，无不佩剑，其后唯朝带剑。晋世始代之以木，贵者犹用玉首，贱者亦用蚌、金银、玳瑁为雕饰"（《晋书·舆服志》)。剑虽然失去了特有的锋刃，但在装饰制作工艺上越加精美，在很大程度上，它是一种形式和象征。从佩剑制度上看，它减轻了宫廷之上心怀异志者行刺君王的风险。《宋书·礼志五》载："自人君至士人，又带剑也。自晋代以来，始以木剑代刃剑。"以木剑代替刃剑，极大地削弱了剑术原本就有的特点，这给武术活动的开展带来了不小的阻碍和影响。但佩剑

[1] 河南省文化局文物工作队. 邓县彩色画像砖. 北京：文物出版社，1958：图二三.

[2] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：69. 图11.

入朝却是统治者赐予臣下的一种荣誉，同时也显示出佩剑者的地位之尊。后秦大将姚弋仲就因功受到了这种赏赐，他“贯甲跨马于庭中，策马南驰，不辞而出，遂灭梁犊。以功加剑履上殿，入朝不趋，进封西平郡公”（《十六国春秋·后秦录·姚弋仲》）。前赵大将军刘雅不仅被获准带剑入朝，而且还配有“班剑”60名等。据《十六国春秋·前赵录八·刘曜》记载：“七年，置其大司马刘雅为太宰，加剑履上殿，入朝不趋，赞拜不名，给千兵百骑，甲仗百人入殿，增班剑六十人。”班剑，就是木剑，又称珠剑。《南北史续世说》载：“候景克台城，以甲士五百自卫，带剑升殿。”用以震慑群臣和显示权威，这里的“带剑”实际就是佩剑。

两晋南北朝时期，虽然剑在战场上被刀所替代，但在军中内外仍有使用刃剑的传统，舞剑用剑之风依旧不绝。据记载，“秦王（拓跋）翰，少有高气，年十五，便请征伐，昭成（皇帝）壮之，使领骑二千。长统兵，号令严信，多有克捷。……子仪，七尺五寸，容貌甚伟，美髯，有算略，少能舞剑，骑射绝人。……膂力过人，弓力将十石”（《北史·魏诸宗室列传》）。壮美的舞剑，勇武的气质，反映出北朝文化的厚重和多姿多彩。东晋范阳遒县（今河北涞水）人祖逖，胸怀大志，喜尚剑术，青年时与刘琨（字越石，中山魏昌人）同为司州主簿。他们常在一起奋剑起舞，激励斗志，誓复中原。《晋书·祖逖传》记载：“祖逖……与司空刘琨俱为司州主簿，情好绸缪，共被同寝，中夜闻荒鸡鸣，蹴琨觉曰：‘此非恶声。’因起舞(剑)。逖琨并有英气，每语世事或中宵起坐，相谓曰：‘若四海鼎沸，豪杰并起，吾与足下当相避于中原。’”祖逖与刘琨就是通过舞剑来抒发他们建功立业的雄心和赤胆报国的壮志豪情。

随着剑术表演性的提高，舞剑也成为宴饮戏乐的观赏项目。《晋书·王如传》载：“（王）如诣（王）棱，因闲宴，请剑舞为欢，棱从之。如于是舞刀为戏，渐渐来前。棱恶而呵之不止，叱左右使牵去，如直前害棱。（王）敦闻阳惊，亦捕如诛之。”王如请让王棱舞剑为饮酒助兴，而王如心怀叵测，以舞刀同王棱持剑对舞

为由，伺机将王棱杀害。这完全是大将军王敦导演的又一出“鸿门宴”。但也从一个侧面反映了当时舞剑习俗的广为普及和习剑、爱剑之风的盛行。

（四）棍棒器械的应用

取材于自然界的棍棒，经过长期的斗争实践和历史演进，最终作为一种器械出现在疆场和自卫格斗中。由于棍棒多有易寻，使用起来又极为快捷便利，故而长期在军中内外流传。

棍棒，在武艺器械中又被称做杖。作为一种专门用于习武练功的武术器械，棍棒最迟在晋代已经出现，并在民间得到不断承传与研习。棍棒作为兵器投入到战场，至南北朝时期已比较成熟。北魏孝明帝武泰元年（528）九月，起义军首领葛荣引兵围邺（今河南安阳市邺镇），众号百万，攻打相州。前来镇压起义军的北魏大将军尔朱荣部，就在军中大量使用棍棒代替刀兵，用于战斗，最终取得胜利。据《魏书·尔朱荣传》记载：“葛荣自邺北列阵数十里，箕张而进，荣潜军山谷，为奇兵，分督将已上三人为一处，处有数百骑，令所在扬尘鼓噪，使贼不测多少。又以人马逼战，刀不如棒，密勒军士为马上各齐神棒一枚，置以马侧。至于战时，不听斩级，以棒棒之而已，虑废腾逐也，乃分命壮勇所当冲突。号令严明，战士同奋，荣身自陷陈（阵），出于贼后，表里合击，大破之。”尔朱荣令士卒操用棍棒作战，在人马逼战时，棍棒比刀兵的威力更大，被称为“神棒”。他治军严厉，士卒勇猛，军中兵士长于用棒，必然将棍棒作为平时操习的器械。

晋代著名学者葛洪在《抱朴子外篇·自叙》中，曾记载他“晚又学七尺杖术，可以入白刃，取大戟”。这种可以与刀戟对打取胜的“七尺杖术”，就是棍棒之术。棍棒有术，则是武艺技能发展成熟的重要标志。南北朝之际，寺院僧人中还出现有以杖搏虎的勇武之事。佛门中的锡杖，其来源实际就是僧人云游挂锡的一根棍。邺下著名武僧、少林寺二祖稠禅师曾多次在深山中持杖斗虎。稠禅师

著名弟子昙询也善用棍杖，“山行值二虎相斗，累时不歇，（昙）询乃执锡（杖）分之”（《续高僧传·昙询传》）。这是少林寺僧人尚棍的先声。

北周大将王罴，京兆霸城人（今陕西长安县人），魏太和中为殿中将军。王罴尤善使棍，曾以棍搏战击退敌众。《周书·王罴传》载：“齐神武遣韩轨，司马子如从河东宵济袭罴，罴不之觉。比晓，轨众已乘梯入城。罴尚卧未起，闻阁外汹汹有声，便袒身露髻徒跣，持一白挺，大呼而出。敌见之惊，逐之东门，左右稍集，合战破之，轨众遂投城遁走。”王罴骁勇过人，一跃而起，光头赤脚，操械搏战，其击敌所用“白挺”，就是棍棒。棍棒在两晋南北朝时期不仅成为军中阵战时武器，而且也是民间习武的器械之一，这为武艺活动的进一步丰富注入了新的活力。

三、拳术与角力活动

两晋南北朝时期是各民族文化长期融合与发展的时期，受此影响，这一时期的武艺发展具有了一定的特点。其中最具特色的就是北方拳术带有强劲的刚猛雄健之风，而深受民间喜爱的竞技武艺娱乐项目角力，则群众基础更加广泛，无论北方还是南方都出现了擅长角力的高手。

（一）拳术的初步发展

在各民族文化长期融合与发展的过程中，由于受到边疆游牧民族强悍尚武精神的浸润，北方拳术带有强劲的刚猛雄健之风。

《十六国春秋·后赵录三·石勒》载：“勒令武乡耆旧赴襄国，既至，勒亲与乡老齿坐欢饮，语及平生。勒曰：‘李阳，壮士也。’……李阳至，勒引入与酣谑，引阳臂笑视之曰：‘卿虽老，臂中犹有力，颇复与人斗不？孤往日厌卿老拳，卿亦饱孤毒手。’因赐甲第一区，拜参军都尉。阳与勒邻居，岁常争沤麻池，迭相殴击。”石勒，上党武乡羯族人，骁勇过人，武艺娴熟，是后赵政权的建立

者。壮士李阳与石勒为布衣时，双方经常发生徒手打斗，两人“迭相殴击”，互不相让。石勒曾受到李阳凌厉的重拳击打，李阳也反遭石勒凶猛的拳手攻击。石勒与李阳虽为争麻池起争执，但从李阳“老拳”与石勒“毒手”这类用语看，在当时战乱不休的社会环境中，出于自我防身的需要，习拳练武活动在民间有了较多的流传。

拳技活动在当时的军中受到重视，有不少部伍士卒以身手灵活和徒手拳搏知名。卢循（？—411），东晋范阳涿县人，出身士族，从孙恩起兵，孙恩卒后，被众推为主。当时有人评价卢循所率兵众“百战余勇，始兴溪子，拳捷善斗，未易轻也”（《资治通鉴》卷一百一十五）。北魏时期的崔秉少有志气，勇力任侠，“时甄琛为长史，因公事言竞之间，秉以拳击琛，堕于床下。琛以本县长笑而不论，其豪率若此。彭城王勰，征寿春，秉从行，招致壮侠，以为部卒。勰目之谓左右曰：‘吾当寄胆气于此人。’”（《魏书·崔秉传》）崔秉既为壮侠，又好与人拳斗，必然有着不错的拳术功夫。《北齐书·神武帝纪》载：“称魏帝挝舍人梁续于前，光禄少卿元子干，攘臂击之，谓（孙）腾曰：‘语尔高王，元家儿拳正如此。’”元子干以“元家拳”自称，说明北齐时拳术活动已初步成熟。

“武术”一词，最早见于南朝刘宋时期文学家颜延之的《皇太子释奠会作》，其中有“偃闭武术，阐扬文令”一句。不过，这还不是今天意义上的武术，而是偃武崇文之意。徒手使拳，击打格斗，在当时的南北各地，都有高手。《宋书·晋平刺王休祐传》载：“诸将追之日已欲暗，与休祐相及，逼令坠马。休祐素勇壮，有气力，奋拳左右排击，莫得近。有一人后引阴囚顿地，即共殴检杀之。”以徒手两拳与诸将相搏而制胜，可见其拳技精绝。这种“左右排击”的拳法，既体现了拳法的灵活多变，又反映了出拳发力的快捷刚猛。《晋书·诸葛长民传》记载：“初，长民富贵之后，常一月中辄十数，夜眠中惊起，跳踉，如与人相打。”所谓相打，即徒手格斗。《宋书·黄回传》载：“回因下都，于宣阳门与人相打。”黄回与人拳手格斗，自然武艺不凡。北魏兖州刺史、终平东将军傅永

"有气干，拳勇过人"（《魏书·傅永传》）。虽说精于拳勇者，不一定全为拳术高手，但其中所指必定与徒手相搏的拳艺有关。

除了奋拳排击的相打拳技外，以个人独立形式出现的"力士舞"，是接近于套子武艺的徒手拳术表演，它汲取了军事和战争中的实战格斗技术的营养。据《魏书·奚康生传》记载：北魏孝明帝正光二年（521）三月，"肃宗朝灵太后于西林园。文武侍坐，酒酣迭舞。次至康生，康生乃为力士舞。及于折旋，每顾视太后，举手、蹈足、瞋目、颔首，为杀缚之势"。这种具有"杀缚之势"的个人徒手技艺，似乎在当时相当流行。名为"力士舞"，实质内容就是一种手足并用，含有转折变化，招式节奏明快，融攻防技击于一体的徒手拳术演练的生动表现形式。力士舞的出现，反映了少数民族乐舞文化对中原武技文化产生的影响。

开凿于北魏时期的山西大同云冈石窟，是我国现存的著名石窟之一。引人注目的是，在第七窟内的一石立柱上，上下共分五层，至今还保存有造型不同的五组两人进行徒手拳术对练的浮雕图像，生动地展示了拳术中的徒手对练招式动作[1]。当时既然已经有徒手拳术对练，必然会出现拳术单练形式的套子武艺。敦煌莫高窟第251窟西壁下部就绘有北魏时期的个人拳法练武图，画面上的拳法人物虽都为赤裸上身，下穿犊身裤，显露出胸部、两臂和下肢腿部隆起的丰满肌肉，但人物的拳法招式动作各不相同，形象逼真，栩栩如生，充满了动感活力和勇武的神态气概[2]。

拳术活动在北齐已有较为广泛的流传，虽然一些士大夫尊崇儒术，对习武练拳之事不以为然，但它却在民间受到普遍喜爱。北齐颜之推《颜氏家训》卷五《诫兵》说："顷世乱离，衣冠之士，虽无身手，或聚徒众……吾见今世士大夫，才有气干，便倚赖之，不能被甲执兵，以卫社稷；但微行险服，逞拳弄腕……正可称武夫

❶ 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：64. 图 8.

❷ 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：63. 图 4.

尔。”被颜之推称为“逞拳弄腕”者，从侧面反映出拳术活动在民间已得到了较为广泛的传习，似可说明“逞拳弄腕”是一种技击性极强的拳术练习。

（二）角力与相扑

角力是深受民间喜爱的竞技武艺娱乐项目，群众基础非常广泛，南北各地都有擅长角力的高手。《北史·李孝伯传》载：李士谦“其奴尝与乡人董震因醉角力，震扼其喉，毙于手下。震惧请罪，士谦谓曰：‘卿本无杀心，何为相谢？然可速去，无为吏拘。’性宽厚皆此类也。”北朝时期在民间流行的角力活动，本来是以健身、防身和娱乐竞技为主，但在使用时由于掌握技术不当或有意致人伤残毙命者常有发生。董震在这次角力中除使用摔跤与搏斗技法外，还使用了包括擒拿术在内的技击术，因其使用手法过重，致使李士谦家奴毙命在他的手下。角力是以将人摔倒在地为输赢，因而具有极大的竞技性和娱乐价值。

北齐文宣帝高洋为高欢次子，是鲜卑化的汉人，“少有大度，志识沉毅，外柔内刚，果敢能断”（《北齐书·孝昭帝纪》）。称帝后，常至王公贵戚的家中去找人角力取乐，以打斗摔跤为能事。不管对方是什么身份的人，都要与他们进行角力一番才肯罢，对角力达到了一种入迷的程度。高洋“初践大位，留心政术，以法驭下，公道在先。……既征伐四克，威振戎夏，六七年后，以功自矜，遂留连耽湎，肆行淫暴。或躬自鼓舞，歌讴不息，纵日通宵，以夜继昼。或袒露形体，涂传粉黛，散髪胡服，杂衣锦嫌。拔刀张弓，游于市肆”（《北齐书·文宣帝纪》）。高洋作为北齐的最高统治者，角力成为他最大的嗜好和生活习惯，这在历代君王中可谓少见之人。

相扑，作为一种发展成熟的角力较技武艺活动，出现得较早（图 25），但“相扑”一词的出现则是在晋代。《太平御览》卷七五五引晋人王隐《晋书》曰：“颍川、襄城二郡班宣相会，累

欲作戏，襄城太守责功曹刘子笃曰：卿郡人不如颖川人相扑。笃曰：'相扑下技，不足以别两国（郡）优劣，请使二郡更论经国大理人物得失。'"但《角力记·考古》转述《晋书》时则称："襄城人王弘与颖川功曹刘子竺（笃）会于界上。子竺谓弘曰：'襄城人不如颖人能扑。'"文中将刘子笃称为颖川功曹不知何据。文中所述虽有不同，但对襄城郡人的相扑活动逊色于颖川郡人的记载，却都是一致的。相扑在当时不仅是个人之间的较技争力，更是通过相扑技艺展现两郡（国）的整体实力，可见相扑活动在西晋已有相当的社会地位，受到人们的推崇和重视。颖川郡多有相扑高手，名冠其时。《晋书·庾阐传》载曰："庾阐，字仲初，颖川郡鄢陵人也。祖辉安北长史，父东以勇力闻，武帝时，有西域健胡，矫捷无敌，晋人莫敢与校，帝募勇士，惟东应选，遂扑杀之，名震殊谷。"庾阐的父亲庾东是当时最出色的一位相扑高手，由于西域相扑手异常雄勇，技艺不凡，庾东在相扑时使用了凶猛的手法才致对方于死地。这从侧面说明，相扑活动在汉胡民族中都得到了较快的发展和普及，相扑技艺已达到了很高的水平。



图 25　西魏相扑图浮雕局部拓本（陕西省宜君县福地水库石窟浮雕）

相扑又被称为相搚，葛洪《抱朴子内篇·祟效》载：晋时许多豪强贵族子弟喜爱“计渔猎、相搚之胜负”。相扑在长期发展演进过程中衍生为集娱乐观赏与击技为一体的角力较技活动，体现了中华民族在体育上的创造智慧和尚武精神。

相扑活动在出土的文物资料中也多有反映。例如，出土于吉林省集安县洞沟高句丽时期“舞踊冢”的“相扑图”壁画，为两名束发裸身赤足的壮汉，他们均下着短袴、束系腰带，正对面站立，欲相向交手相扑[1]。在吉林省集安县“角抵冢”中发现了另一幅高句丽时期的“相扑图”壁画，图中绘有三人，大树下一老者似为师傅或裁判员，在旁持杖拄地弓身细看。两个相扑的壮健男子均为束发，赤身上裸，下着短裤，相互抓住对方的腰带，欲争力摔倒对方。画面生动活泼，真实反映了相扑活动在当时民间的传习情况[2]。上述两幅“相扑图”，分别是相扑时的交手准备和相扑搂抱争力的姿态动作。

在敦煌莫高窟第290窟内，绘有一幅北周时期须达拿太子扑翻大力魔王的“相扑图”。图中展现的是相扑时将要摔翻对方的一瞬间。画面共为四人，其中裁判者一人身着白色的长袍，腰系黑色长带，举手审视双方相扑手；另一人则穿着黑色圆领上衣，表现出惊讶顾盼之状；图中竞技的两人身材高大，肌肉隆起，强健有力，上体赤裸，下着短裤，均做赤足相扑状。须达拿太子身体前弓，左腿在前，右腿在后，右手拿住大力魔王的脖颈下按，左手则同时抓起他的右脚踝，正要用力将其摔倒在地。这时大力魔王为挽回败势，将一手撑起，一手抱住了对方腿部挣扎，尽力不被对方摔倒，但他也明显失去重心平衡，即将倒地。这幅“相扑图”虽然是根据佛教故事的传说绘制而成，但其技术形态和造型动作，实际上是直接来源于当时民间相扑活动习俗的影响，因而它是南北朝时期广泛开展

[1] 李殿福．集安高句丽墓研究．考古学报，1980（2）．

[2] 李殿福．集安高句丽墓研究．考古学报，1980（2）．

相扑活动历史盛况的一种折射和反映[1]。

南北朝之际，相扑活动盛行于宫廷内外，而且还有不少来自少数民族的相扑高手。据《北齐书·南阳王绰传》记载："南阳王绰，字仁通，武成长子也。……绰由是大为后主宠，拜大将军，朝夕同戏。韩长鸾闻之，除齐州刺史。将发，长鸾令绰亲信诬告其反，奏云：'此犯国法，不可赦。'后主不忍显戮，使宠胡何猥萨后园与绰相扑，搤杀之，瘗于兴圣佛寺。"北齐后主高纬令胡人何猥萨与王绰在皇家的后园相扑，授意何猥萨在相扑时将其寻机杀害。在皇帝高纬的注目下，何猥萨最后采用手法掐其喉而使王绰死亡。

南朝梁乐安博昌（今山东寿光）人任昉《述异记》载："今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三，载牛角而相抵。"蚩尤戏是一种古老的较技争力的游戏活动，在南北朝时期仍有遗存。因而，角力、相扑活动与蚩尤戏之间有着不可分割的历史渊源关系。而盛行于两晋南北朝时期的角力与相扑活动，在中原传统武技的基础上，进一步吸收了北方游牧民族和南方各地的文化特色，因此更具有竞技性和观赏性。

四、邺下武僧活动与少林武术的发端

由于统治阶级的提倡，南北朝时期的崇佛之风遍及各地，形成了相当稳固的以经营土地为中心的寺院经济，这为寺院僧人开展习武活动奠定了基础。其中邺下寺院武僧习武活动和嵩山少林寺武功的开创，成为这一时期武艺发展的特点。

（一）邺下佛寺僧人的尚武风习

南北朝时期，佛教势力狂热发展，在历史上达到巅峰状态。由于统治阶级向寺院投入巨额的财物，加之寺僧们拥有大量的土地进

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：92. 图 14.

行自我垦植，寺院经济生活得以迅速的发展，形成了佛教宗派，同时也促进了寺院僧人习武活动的开展。凡遁入寺院为僧者，可不充军、不交租、逃避劳役，故天下愈乱，而出家者愈众。很多人纷纷出家为僧，其中也包括有许多身怀武技的修行者。

寺院僧人习武，并不符合佛教本身所规定的宗旨教义。佛教追求成佛作祖，自度度人，而寺院武功是以健身自卫、护寺护法为根本目的，僧人习武正是出于这一目的，才得以在佛教寺院中拥有合理的生存空间。北魏到北齐时期，邺下（今河南安阳一带）寺院是目前我国历史上最早可考的出现有大量武僧进行习武活动的佛教寺院。稠禅师就是邺下寺院一位“拳捷骁武”的著名武僧，也是嵩山少林寺建寺后的第一个武僧。

稠禅师（470—560），又称僧稠，俗姓孙，邺人，郡望昌黎。稠禅师自幼习武，武功精绝，禅学出众，后来成为一位“禅武”双修的大德高僧，是我国佛教发展史上早期被称为“国师”的著名人物之一。张鷟《朝野佥载》卷二载：“北齐稠禅师，邺人也，幼落发为沙弥，时辈甚众，每休暇，常角力腾趠为戏。”这是指北齐时期的著名高僧稠禅师在他幼年就落发为沙弥，而并非是说稠禅师在“北齐”时才入寺开始习武。稠禅师“筋骨强劲”，言其能“横踏壁行，自西向东凡数百步，又跃首至于梁数四，乃引重千钧，其拳捷骁武劲。先轻侮者俯伏流汗，莫敢仰视，禅师后证果，居于林虑山”（林虑山，在今河南安阳西部山区林州境内）。

张鷟的《朝野佥载》为唐人笔记史料，对稠禅师武功的记述虽有玄秘之处，但绝不会毫无根据地凭空而写，它反映了后人对稠禅师武功的崇拜和信奉。稠禅师幼时的生活是在邺度过的。位于邺下之地的今河南省安阳市西南25公里处的小南海石窟，是北齐时稠禅师的门徒邺下灵山寺的方法师等为其所建，故又称“北齐石窟”。北齐石窟的中窟内北壁至今还保留镌刻有“稠禅师线雕像”，并在稠禅师像傍刻有“比丘僧稠供养”的题字，石窟题记称其是“刊此岩窟，仿像真容”而刻。在石窟的前壁为纪念稠禅师

还题刻有《方法师镂石班经记》，这是石刻题记中对稠禅师最早的记载，而此石刻题记是与稠禅师同时期人所记，所以它有较高的可信度。据清代著名学者和方志专家武虚谷《安阳县金石录》卷二载：北齐"方法师镂石班经记，存八分书乾明元年在善应村洹水北崖上……北齐凿窟造像之始起天保元年，考后唐重修古定晋禅院千佛邑碑引《集异记》云：魏时有大业僧，凭户岩边有大稠树，木坚枝密，其僧将法衣往树欲挂其间，忽尔开而集之，俨然掩合神力……即此碑称中国师大德者也，稠禅师生地即近于此"。由此可知，碑中所记稠禅师的"生地"（即出生成长之地），应是近于这一带的邺下之地。按他生卒年推算，至迟应在北魏孝文帝太和十七年（493）之前，为他幼年开始在邺下寺院习武练功的生活时期。稠禅师发愤习武，志向远大，成为"时辈甚众"的邺下武僧中"角力腾趠""筋骨强劲"和"拳捷骁武"的武功高强之人。

（二）嵩山少林寺武功的开创

嵩山少林寺最早出现的武僧活动，是源自于邺下寺院"拳捷骁武"的稠禅师。位于河南省登封境内嵩岳少室山阴五乳峰下的少林寺，最初是一个传播佛教的场所。少林寺是孝文帝元宏因其赏识的印度高僧跋陀（亦称佛陀）"性爱幽栖"而修建的寺庙。跋陀禅师最晚于北魏孝文帝太和三年（479）之前就已来到中国，并受到孝文帝的礼遇。孝文帝为他在北魏京都平城（今山西大同）附近"别设禅林，凿石为龛……国家资供"。北魏孝文帝太和时期（477—500），孝文帝曾在洛阳修建有"静院"供跋陀禅修，不久，又于洛阳东南的嵩岳"少室山为之造寺，今之少林是也"（道宣：《续高僧传》卷十六）。从此，跋陀主持了少林寺，自然也成为少林寺的首位寺主。

在史料文献中没有跋陀习武或传武的记载，公元512年之前的少林寺内不仅跋陀与武功无关，即便是其他寺众也未见有习武活动

的蛛丝马迹。历史事实表明，嵩山少林寺以武功显名，始于第二任寺主稠禅师。稠禅师幼年在邺下寺院为沙弥，发奋自强，苦练武功，“常角力腾趠为戏”（《朝野佥载》卷二）。值得注意的是，将这种角力习武活动称为“戏”，显然也具有体育意义上的武术娱乐价值和特色，习武并非仅仅以保护寺院财产为目的。除健身与技击作用外，更多的是强调习武角力的娱乐功能。这种独特的现象在当时其他佛教寺院中并不是普遍情况，因而，以稠禅师为代表的邺下寺院僧众武功在历史上具有特殊的意义和影响力。

稠禅师在僧众中武艺之精，无人可比，禅学之高，堪称第一，集禅武于一身，名重当时。“稠公禅慧通灵，戒行标异。”（《续高僧传》卷十九）跋陀在辞去少林寺主之后，“拳捷骁武”的稠禅师能在众多僧侣中脱颖而出，被推为少林寺的二祖，显然与他不凡的禅学武功有极为密切的关系。

据《续高僧传》记载，稠禅师到少林寺是他33岁以后的事，并非是少年时期。他28岁投钜鹿景明寺受戒，又在定州嘉鱼山“岁居五夏”，后到河北赵州漳洪山游历，在去少林寺的前一年，还曾登临鹊山。他这时才“便诣少林寺祖师三藏”（《续高僧传》卷十六）。稠禅师是高僧跋陀的佛学弟子，并非是从他习武的弟子。显然，稠禅师“幼落发为沙弥”，习武练功，不会是在他成年去少林寺以后所为。事实上，稠禅师到少林寺以后，跋陀不久就离开了该寺。自印度佛学高僧跋陀之后，第二代寺主是“拳捷骁武”的邺下武僧稠禅师主持少林寺，从此开创了嵩山少林寺僧人习武的先河。当时少林寺有僧众上百人之多，稠禅师身居寺主之位，主持寺院，倡导禅武并修，既传武又授禅。在他的禅学武功影响下，少林寺僧众修禅习武成为传统。

作为少林寺二祖和少林寺武祖，稠禅师对少林寺僧人尚武之风的开创起到了无可替代的重要作用。少林寺名僧慧远在青年时期就得到稠禅师禅武内功的指教和传授，“勤业晓夕，用心太苦，遂成劳疾，十五日内觉观相续不得眠睡，气上心痛，状如刀切，食弱形

羸，殆将欲绝。忆昔林虑，巡历名山，见诸禅府，备蒙传法，遂学数息，止心于境，克意寻绎，终于半月，便觉渐差，少得眠息，方知对治之良验也”（《续高僧传》卷六）。稠禅师作为禅学高僧和著名武僧，是倡导少林寺禅武结合的第一人。这种独特的“禅武合一”的修行方式，对少林武术特色的形成产生了深远的影响。

稠禅师应该确定为何时少林寺武僧？虽然史无记载，但有纪年可循。稠禅师生于北魏孝文帝太和四年（480），卒于北齐乾明元年（560）。由他33岁左右到少林寺为僧算，实际到少林寺的时间应在建寺17年之后的北魏宣武帝延昌（512—515）年间。而少林武术源起的历史时期，应在公元512年之际，即北魏宣武帝延昌年间。北齐时，稠禅师早已离开了嵩山少林寺，稠禅师主持少林寺十余年，“道张山世，望重天心”（《续高僧传·僧稠传》），修禅习武，名重朝野内外。说明少林武术的产生与少林寺的名刹大寺地位、嵩山所处的地理环境和当时的社会背景等有密不可分的关系。

北齐天保三年（552），文宣帝高洋下诏为稠禅师在邺城西南八十里龙山（今河南省安阳市西20公里的水冶镇南）之阳，“为构精舍，名云门寺，请以居之，兼为石窟大寺主，两任纲位，练众将千，供事繁委，充诸山谷”。稠禅师身兼云门、石窟两大寺院寺主，这在历史上十分少见。稠禅师于北齐乾明元年（560）四月十三日辰时“卒于山寺，春秋八十有一”（《续高僧传》卷十六）。稠禅师逝世后，举行了极其盛大隆重的追悼活动，并由著名北齐史家魏收撰写碑记，弟子们还曾分别在中岳嵩山和安阳龙山云门寺建立“僧稠塔”，纪念这位禅武出众的一代高僧。

五、军事训练中的跑、跳、投与水上活动

两晋南北朝时期，动荡的局面虽然造成了体育发展的极端不平衡，但由于战争的刺激，武艺以及与之相关的身体活动又在一定范

围内有所发展，尤其是以跑、跳、投为代表的陆地训练技能和以游泳为代表的水上训练技能，都在当时的军事武艺活动中有所体现。

（一）跑、跳与投掷技能

跑、跳和投掷是人类最基本的身体活动。尤其是随着春秋战国以后步战的兴起，这类身体活动又成了战争中克敌制胜的一种基本技能。发展到两晋南北朝时期，在军队将帅征召士卒和军事训练过程中，跑、跳和投掷技能的测试和训练，更成为不可缺少的一项内容。而重视对跑、跳和投掷技能的测试与训练，标志着我国古代田径运动的存在。

两晋南北朝时期，社会动荡，战事频仍，快步行走和奔跑成为一种技能，颇受人重视。《三国志·吴书·虞翻传》记载说："翻能步行，日行二百里，自征讨以来，吏卒无及翻者，明府试跃马，翻能疏步随之。"这里的"疏步"即大步，以大步随马行，显示了虞翻平时训练有素，掌握了快步行走的技能。在《陈书·黄法氍列传》卷十一中，还有陈灵洗能"步行日二百里"，黄法氍能"步行三百里"的记载，这类超长距离奔走的能力是非常惊人的。当时有人为增强自己的长距离奔走能力，还布沙于地进行练习。如南朝豫章王萧综"尝于内斋布沙于地，终日跣行，足下生胝，日能行三百里"（《资治通鉴·梁纪》卷一百五十）。在沙地裸足行走是增强腿部力量的有效手段，至今世界上一些运动队仍采用此法来提高运动技术水平。

这一时期，许多善跑者的速度也是惊人的。如阳平刘灵"走及奔马，时人虽异之，莫能举也"（《资治通鉴·晋纪》卷八十六）。《晋书·唐彬列传》所描述的唐彬"身长八尺，走及奔鹿，强力兼人"。可见擅长此技者，都是在一定身体条件下获得的。当时也流行短距离跑，最著名的当推北魏将领杨大眼。杨大眼是武都（今属甘肃）氐族人，为我国历史上一位著名的奔跑能手。据《魏书·杨大眼传》记述，北魏太和年间（477—499），杨大眼"起家奉朝

请。时高祖自代将南伐，令尚书李冲典选征官，大眼往求焉。冲弗许，大眼曰：'尚书不见知，听下官出一技。'便出长绳三丈许系髻而走，绳直如矢，马驰不及。见者莫不惊叹。冲曰：'自千载以来，未有逸材若此者也。'遂用为军主。"一条约三丈长的绳子系在髻上，起跑后，像脱弦的箭一样直。这个记载可能有些夸张，但也可见其速度之快，以至李冲看后，惊叹不已。杨大眼被选为"军主"后，在跟随孝文帝、宣武帝的征战中，屡立战功。宣武帝永平年间（508—511），杨大眼从前线来到京师洛阳，"观者如市"，大家都想一睹杨大限的雄姿风采。

杨大眼的跑法同于现在的短距离快速跑。要具有这种快跑能力，是必须掌握好步频和步幅技术的。

除此以外，当时还有负重奔跑者。《太平御览》卷三百九十四引《晋书》说："陈安，字虎侯，骁壮果毅，武干过人，多为善射，持七尺刀贯甲奔及驰马。"徒步奔及驰马尚且不易，持刀贯甲奔及驰马就更不易了，可见陈安平时是训练有素的。

除了跑，跳也是当时一项很重要的技能。《资治通鉴·宋纪》卷一百三十四记载：宋顺帝升明元年（477）秋七月，"戊子，帝乘露车，与左右于台冈赌跳"。胡三省注曰："台冈意即台城之来冈也。赌跳者，赌跳踯，以高者为胜也。"即以跳得高者为胜者。《陈书·周文育传》载：周文育"年十一……跳高五六尺，与群儿聚戏，众莫能及"。而当时最有名的还是卜天生的跳。据《宋书·孝义列传》记载：卜天生，吴兴余杭（在今浙江境内）人，出身将门，深受父兄熏陶，从小英勇机智，奋发进取，"天与弟天生。少为队将，十人同火。屋后有一大阬，广二丈余，十人共跳之皆渡，唯天生坠阬。天生乃取实中苦竹，剡其端使利，交横布阬内，更呼等类跳之。并畏惧不敢。天生曰：'我向已不渡，今者必坠此阬中。丈夫跳此不渡，亦何须活？'乃复跳之，往返十余，曾无留碍，众并叹服。"这个故事告诉我们，在刘宋时期，人们喜欢因地制宜，利用天然障碍进行跳跃活动。它还告诉我们，精神（心理）

因素在体育运动中具有特殊的作用。

随着跳跃活动的流行，出现了多种跳法。《十六国春秋辑补》卷三《前赵录三》记载说："刘曌，骁勇过人，能一手举殿柱，跳过平阳门出。"此乃一手借助辅助器具的跳高。"东魏静帝，美容仪，臂力过人，能挟石狮子逾宫墙。"（《资治通鉴·梁纪》卷一百六十）此乃负重跳高。《太平广记》第九十一《稠禅师》说，北齐稠禅师能"跃首至于梁数四"。此乃反复纵跳的训练。除跳高外，还有能跳远者的记载，《南史·黄法氍列传》称黄法氍能"距跃三丈"，距跃乃跳远，说明黄法氍有很强的跳跃能力。

投掷也是当时一项军事武艺技能，但由于其普及性比较强，因而在当时的民间游戏中也出现了投掷的活动形式。最有代表性的是当时盛行的击壤。击壤是中国古代一项古老的投掷活动，《艺文类聚》卷十一引晋人皇甫谧的《帝王世纪》记载：帝尧之世，"天下大和，百姓无事，有八十老人击壤于道"说明这一投掷活动形式的出现是很早的。两晋南北朝时期，击壤在民间很流行，南朝诗人谢灵运在《初去郡》诗中写下了"即是羲唐化，获我击壤声"（《谢灵运集》上编"诗集"）的诗句。张协的《七命八首》诗中也有"玄龆巷歌，黄发击壤"之句，是说当时黑发的童子在歌唱，黄发的老翁在玩击壤的游戏。

对于击壤时所用的壤，在《太平御览》卷七五五引三国魏邯郸淳《艺经》中有记载："壤以木为之，前广后锐，长尺四，阔三寸，其形如履。将戏，先侧一壤于地，遥于三四十步以手中壤敲之，中者为上。"说明击壤在古代是有比赛、分争高低上下、力求准确性的投掷运动。

击壤早已失传，大约是这种游戏太单调的缘故。不过，击壤后来发展成为击砖游戏，用砖代替了壤，比赛的规则也比较完善了。这大概是受到了古代军事武艺活动中投掷技能的影响。因为在当时的军事武艺活动中，投掷作为一项武艺形式，应用极为广泛，尤其

是武艺器械的投掷常常见到。如《晋书·苏峻传》记载："（苏峻）与数骑北下突阵，不得入，将回旋白木陂，牙门彭世、李千等投之以矛，坠马，斩首。"此即军事武艺中投矛刺敌之一例。又《晋书·后妃传》记载："（惠贾皇后）性酷虐，尝手杀数人，或以戟掷孕妾，子随刃堕地。"妇女尚能掷戟必中，足见当时投掷技术的普及。更有特点的是飞刀投掷技艺，据《宋书·朱龄石列传》记载："龄石少好武事，颇轻佻，不治崖检。舅淮南蒋氏，人才伫劣，龄石使舅卧于听事一头，剪纸方一寸，帖著舅枕，自以刀子悬掷之，相去八九尺，百掷百中。舅虽危惧战栗，为畏龄石，终不敢动。"以上事实说明，当时用于投掷的兵器丰富多样，而其适用的范围也是极为广泛的。

（二）游　泳

水上运动应用于军事训练早在春秋战国时期就已经很盛行了。两晋南北朝时期，以游泳为代表的水上活动仍然作为重要的生产和军事技能向前发展，虽然文献对游泳这一运动形式的系统技能记载不多，但对游泳方面的许多能手记载还是时时可见的。

《晋书·周处列传》记载了西晋将领周处的故事："义兴阳羡人也。……少孤，未弱冠，膂力绝人，好驰骋田猎，不修细行，纵情肆欲，州曲患之，处自知为人所恶，乃慨然有改励之志，谓父老曰：'今时和岁丰，何苦而不乐耶？'父老叹曰：'三害未除，何乐之有！'处曰：'何谓也？'答曰：'南山白额猛兽，长桥下蛟，并子为三矣。'处曰：'若此为患，吾能除之。'父老曰：'子若除之，则一郡之大庆，非徒去害而已。'处乃入山射杀猛兽，因投水搏蛟，蛟或沉或浮，行数十里，而处与之俱，经三日三夜，人谓死，皆相庆贺。处果杀蛟而反，闻乡里相庆，始知人患己之甚，乃入吴寻二陆。……处遂励志好学，有文思，志存义烈，言必忠信克己。"周处"除三害"的故事，人人皆知，在这里，也同时向我们展示了他优异的游泳技能。周处与蛟搏斗，或浮于水面，



图 26 民国时期马骀绘制的描绘周处投水搏蛟龙的《长桥搏蛟》图

或沉于水底，历时三日三夜，行程数十里，表现了他不凡的游泳技术（图 26）。

南朝梁、陈时的名将周文育，也是一位水上功夫极其优秀的猛将。《陈书·周文育传》载：“少孤贫，本居新安寿昌县，姓项氏，名猛奴。年十一，能反复游水中数里。”这是一种长距离游泳，表现了极高的游泳才能。周文育后被周荟收为养子，教以技艺，成为陈霸先军中的一员骁将。556 年，周文育在长江芫芜水段与徐嗣徽的一次水战中，依靠其高超的游泳和跳跃技能，单人跃入鲍砰舰内，杀死对手，乱了徐嗣徽后阵。徐嗣徽见机不妙，被迫弃舰登岸。在这次水战中，周文育卓越的水上功夫起到了很大的作用(《陈书·周文育传》)。

除了文献描述，从考古发现的有关资料中，我们也能见到当时人们进行游泳活动的内容。如敦煌莫高窟第 257 窟中，有一幅北魏时期关于游泳活动的壁画，游泳图绘于窟内顶部平棋图案的中心。在一碧绿的池水中，四位击水者出没起伏于莲花之间，他们的击

水、浮水动作舒展有力，展示了一群善泳者的优美姿态[1]。结合考古资料和文献资料的描述可以看出，两晋南北朝时期的游泳活动具有一定的普及性，这一活动既是军事武艺训练的主要形式之一，同时作为社会上流行的水上体育项目也有了进一步的发展。

第二节　养生体育理论与方法的发展变化

两晋南北朝是我国养生保健发展史上的重要阶段。这一时期，由于教育的发展，养生理论和方法得到了长足的进步。同时，人们对神仙道教的提倡，尤其是人们追求长生不老、玄学家门，提倡清淡玄远、寄情山水、饮酒食药的"魏晋风度"，适应了士族阶层永享荣华富贵的渴望。而养生家们对保健养生理论的研究，更推进了士大夫阶层对养生的关注。养生学以迅速发展的炼养术为其时代特征，表现出释、道、医相互渗透的发展趋势，出现了不少医家和养生家，并在养生实践和理论水平方面成就斐然。

一、向秀的养生思想

向秀（约227—272），竹林七贤之一，官至西晋散骑常侍。他曾为《庄子》作注，未竟而卒。向秀对玄学发展的影响很大，他所主张的养生思想，主要继承古人传留下来的养生方法，提倡"顺性适情，本乎天理"。他对嵇康主张的节哀乐和喜怒、适饮食、调寒暑，认为是古人之所修，表示赞成，但对绝五谷、去滋味、寡情欲、抑富贵，则认为不符合天理人情，表示反对。为此他与嵇康进行过论争，其养生思想主要体现在为批判嵇康的《养生论》而撰写的《难养生论》（《嵇中散集》卷三）中。

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：131.图2.

向秀提倡正确的养生方法，但否定长生之说。他认为嵇康说的"导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年"（《嵇康集》卷四《答难养生论》）是不可能的事。他指出："若信可然，当有得者，此人何在？目未之见。此殆影响之论，可言而不可得。"以事实为根据，对嵇康主张的长生之说进行了否定。

向秀认为，既然长生是不可能的，如果盲目地去追求它，就好比"欲积尘露以望山海，恐此功在身后，实不可冀也。纵令勤求少有所获，则顾影尸居与木石为邻，所谓不病而自灸，无忧而自默，无丧而疏食，无罪而目幽；追虚徼幸、功不答劳，以此养生，未闻其宜"。为此，向秀主张养生要从"顺性适情，本乎天理"出发。他认为像嵇康主张的那样绝五谷、去滋味、寡情欲、抑富贵地求长生，即便是活一万年也没意思，因为这样是不符合天理人情的，是根本办不到的，也是不值得追求羡慕的。

向秀否定绝谷服食。他认为："饥而求食，自然之理也。""肴粮入体，不旬日而充，此自然之符，宜生之验也。"人不吃饭是不能生存的。向秀从历史和现实出发，指出："神农倡粒食之始，后稷继播植之业……贤圣珍其业，历百代不废。今一旦云：五谷非养生之宜，肴醴非便性之物，则亦有和羹黄耇无疆，为此春酒，以介寿眉，皆虚言也。"以生活实践为根据来批判绝谷服食，是很有分量的。

向秀认为养生宜顺性适情，本乎天理自然。他在批判嵇康《养生论》的同时，也提出了自己顺性适情、本乎天理自然的养生主张。他认为："夫人……有生之最灵者也。有动以接物，有智以自辅，此有心之益，有智之功也。若闭而默之，则与无智同，何贵于有智哉！有生则有情，称情则自然；若绝而外之，则与无生同，何贵于有生哉！"并进一步认为："夫天地之大德曰生，圣人之大宝曰位。……富贵是人之所欲也，但当求之以道义。在上以不骄无患，持满以损俭不溢，若此何谓其伤德耶？""且生之为乐，以恩爱相接。天理人伦。燕婉娱心，荣华悦志；服食滋味，以宣至情；

纳御声色，以达性气；此天理自然，人之所宜，三王所不易也。”实际上，向秀的这些主张，均是针对嵇康的抑富贵、去滋味、寡情欲而言的。他认为富贵、情欲、滋味都是人的欲望要得到的，如果压抑着自己的欲望去养生，就会使“心识耳欲而不得从，性气困于防闲，清志郁而不通，而言养之外和未之闻也”。这一养生思想是向秀养生理论最重要的组成部分。

向秀顺性适情、本乎天理自然的养生之道，批判寿活千年、长生不老和绝谷服食的养生认识，对后代养生学的发展有着深远的影响。

二、葛洪的养生思想和导引术

葛洪（283—363），东晋道士、医学家、丹术家、道教学者，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今江苏句容县）人，“少好学”，“尤好神仙导引之法”。曾随其从祖葛玄之徒郑隐学炼丹，尽得其法。其岳父鲍玄，精通《内学》，葛氏尽得其传，所以他又“兼综练医术”（《晋书·葛洪传》）。他对道家养生之术有着高深的造诣。一生著述甚丰，内容涉及道家养生、医药、历史、兵法、天文地理、诗文笔记等诸多方面，主要著作有《抱朴子内篇》《抱朴子外篇》《神仙传》《隐逸传》《肘后急备方》《金匮药方》等。老年时，居于罗浮山，从事炼丹和著述。

葛洪在《抱朴子内篇·极言》中，详细阐述了他的养生思想。他认为：“人生之为体，易伤难养。”维持人生命的两个基本要素是气和血，所以养生主要就是养气血。如何辨别气血亏损之症呢？葛洪说：“夫奔驰而喘逆，或欬或满，用力役体，汲汲短乏者，气损之候也。面无光色，皮肤枯蜡，唇焦脉白，腠理萎瘁者，血减之证也。二证既衰于外，则灵根亦凋于中矣。”吐故纳新和服食药物虽能补益气血，但不能救气血衰竭之人。“夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者则难长也。服食药物者，因血以益血，而血垂竭

者则难益也。”由此，葛洪提出了他的病因论，认为人体生病是由内因（即气血亏损）造成的，外因（风寒暑湿）只是触发生病的条件。他批评了世人把病因全归为外因的片面观点，说：“世人以觉病之日，始作为疾，犹以气绝之日，为身丧之候也。唯怨风冷与暑湿，不知风冷暑湿，不能伤壮实之人也。”他举例说：“设有数人，年纪老壮既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒严寒之夜，素雪坠于上，玄冰结于下，寒风摧条而宵骇，欬唾凝泊于唇吻，则其中将有独中冷者，而不必尽病也。非冷气之有偏，盖人体有不耐者耳。”葛洪据此论证了他的病因论：“由兹以观，则人之无道，体已素病，因风寒暑湿者以发之耳。”他关于病因的分析包含着朴素的辩证法思想，这是难能可贵的。如何才能不病呢？那就是保养气血不受伤损。他说：“苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。”

葛洪根据自己的养生思想，提出了养生学的基本原则在于不伤不损。他说：“养生以不伤为本，此要言也。”（《抱朴子内篇·极言》）又说：“禁忌之至急，在不伤不损而已。”（《抱朴子内篇·微旨》）为此，葛洪列举了十二项伤损之事：才所不逮，而困思之；力所不胜，而强举之；悲哀憔悴；喜乐过差；汲汲所欲；久谈言笑；寝息失时；挽弓引弩；沉醉呕吐；饱食即卧；跳走喘乏；欢呼哭泣；阴阳不交。他认为这类损伤之事积累多了最会使人早死，“凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳”（《抱朴子内篇·极言》）。

葛洪认为，不伤不损的养生之道，应包括以下这些方面：“唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多……不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多。”（《抱朴子内篇·极言》）

除了以上饮食起居的养生事项外，葛洪还特别注意精神的保

养。他说："人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。"（《抱朴子内篇·道意》）

葛洪认为："明德唯馨，无忧者寿，啬宝不夭，多惨用老。"（《抱朴子内篇·道意》）主张养生家还要学会导引、吐纳等养生方术，说："是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有兴夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。"（《抱朴子内篇·极言》）

葛洪虽以炼丹称著于世，然其养生非止一端。他结合自己的认识和实践，对静神、保养等养生进行了全面系统的阐述，对中国传统养生学的发展作出了巨大贡献，丰富了我国古代的科学宝库。

三、陶弘景的导引养生观

陶弘景（456—536），南朝齐、梁间道士，字通明，丹阳秣陵（今江苏南京）人。陶弘景集医、道于一体，集录前人保健养生之成就，并结合自己练功行医之实践，汇集整理成了《养性延命录》一书。该书集四十余家之言，较全面地保存了先秦至魏晋时期诸家的养生思想和理论，其中关于服气、导引等方面的记载颇为详备。其保健养生学说属道家体系，对中国传统保健养生学的发展起到了直接的启迪和促进作用。

在导引养生方面，陶弘景十分重视神、形、气、精在人体中的重要作用。他说："夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形成劳则毕。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。人之所以生者，神也；神之所以托者，形也。神形离别则死，死者不能复

生，离者不可复返，故乃圣人重之。”（《养性延命录·导引按摩》）又云：“道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣，是以为道务宝其精。”（《养性延命录·导引按摩》）在这里，陶弘景把调神养形作为养生的“都领大归”，这与《内经·素问》的“形与神俱，而尽终其天年，度百发乃去”的养生思想是一脉相承的。陶弘景一方面主张闲心寡欲以养神，另一方面又主张吐纳导引以养形。其《养性延命录》中的“服气疗病”部分，有很多与现代流行的一些健身功法极为相似。

在养神方面，陶弘景明确提出了“静者寿，躁者夭”的观点。他说：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心、少念、静虑，先去乱神犯性之事，此则啬神之一术也。”又引用彭祖之言曰：“道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引，纳气胎息尔，可得千岁。”还说：“养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视，莫强饮食，莫大醉，莫大忧愁，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。”（《养性延命录·教诫》）接着，陶弘景又指出了“十二多”对人身体健康之危害，即：“多思则神殆，多念则忘散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不致，多恶则焦煎无欢。”所以，“此十二多不除，丧生之本也”（《养性延命录·教诫》）

在形气养生方面，陶弘景指出：“故行气之法，少食自节，动其形，和其气血……正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闲，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出……其偶有疲倦不宽发，便导引闭气以攻所患……凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也；吐气六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。……委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，

嘘以散滞，呬以解极……若患者以此法，皆须恭敬用心为之，无有关不差。愈病长生要术。”（《养性延命录·服气疗病》）他还对华佗五禽戏法大加赞赏，云：“夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度……消谷气，益气力，除百病，能恒行之者，必得延年。”（《养性延命录·导引按摩》）陶弘景也很注意采用意念治病之法，他说：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，以时至时便自消之。”（《养性延命录·导引按摩》）

陶弘景还根据自己的养生实践，总结出了“养生大要”，即“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌”十个方面（《养性延命录·食诫》），这十个方面实为对保健养生范围的高度概括。

陶弘景在《养性延命录·导引按摩》中所介绍的内容非常丰富，现代所流行的健身养生功法，不少均据此沿用。他介绍的动作有啄齿、漱唾、狼踞、鸱顾左右、顿踵、伸足、按目、引耳、发举、摩面、干浴、挽弓、托天等。为此，陶弘景还编绘了《导引养生图》一卷。

在陶弘景看来，“养生之法，但莫伤之而已”（《养性延命录·教诫》）。所以，陶弘景所集之中有“八勿”“十二不”“五莫”“十二多”和“养生大要”等内容，都是古人在顺应四时阴阳、调养精神情志、节制饮食、控制嗜欲等方面实践养生的宝贵经验。陶弘景在关于养生方面的论说和成就，对中国传统养生学的发展起到了积极的促进作用。

四、颜之推的养生主张

颜之推（531—约595），字介，琅琊临沂（今属山东）人，曾任南朝梁元帝时的散骑侍郎。梁亡后，他投奔北齐为黄门侍郎、平原太守。齐亡入周，为御史上士。隋开皇年间，太子召为学士，不久病逝。

颜之推是当时学问渊博的学者，他站在士大夫的立场上，要求维护礼教，对文辞、音韵和训诂之学造诣很深，“虚谈非其所好”（《北齐书·文苑传》）。在其晚年所撰的《颜氏家训》中，有一篇专论养生（《颜氏家训》卷五第十五《养生》）。这篇养生专论，虽只有582个字，但对养生的论述，言简意赅，自成一家之言，体现了颜之推对养生的认识和主张。

《养生》篇中，颜之推从养生角度来论述“立身”之法和“时俗”之谬，从而形成了有别于以葛洪、陶弘景为代表的神仙道教的养生主张，以至被认为“北齐黄门颜之推《家训》二十篇，篇篇药石，言言龟鉴”（《颜氏家训·叙录》）。足见《养生》篇在后人，尤其是儒家后学中所产生的深远影响。

纵观《养生》篇的基本内容，其所体现的养生主张主要是从立身出发，提出了不贪生、不偷生的养生思想。这实际上是对先秦儒家重生、贵生思想的继承和发扬。

儒家重立身，强调“立身”之法，以“贵生”为先，有“生”才有“身”。在《养生》篇中，他谈养生，是以“全身保性”为前提的，认为有“生”才能有所“养”，也就是“有此生然后养之，勿徒养其无生也”。他列举了“单豹养于内而丧外，张毅养于外而丧内”[1]，以及“嵇康著《养生论》而以傲物受刑，石崇冀服饵之徵，而以贪溺取祸”[2]的故事，强调“养生者先须虑祸，全身保性”。“养生”先“虑祸”，“虑祸”以“全身”，这是颜之推对前贤养生的反思和总结。它不是活命哲学的折射，而是每个立志养生的人所应了解的基本常识。

颜之推认为，“夫生不可不惜，不可苟惜”，即贵生、养生，但不贪生、偷生，必要时可舍生就死。这种观点是儒家入世思想在

[1] 《庄子·达生》载：“鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民同利，行年七十而犹有婴儿之色。不幸遇饿虎，饿虎杀而食之；有张毅者，高门悬薄，无不走也，行年四十，而有内热之病以死。”

[2] 石崇好服食咽气，志在不朽。后因贪溺名妓绿珠，为孙秀所杀。

养生中的具体体现。与神仙道教的一味追求长生成仙、求超脱、求享受的思想相比，儒家的这种养生观是积极的。颜之推站在维护统治阶级利益的立场上，一方面惋惜“涉险畏之途，干祸难之事，贪欲以伤生，谗慝而致死”的人，一方面推崇“行诚（忠）孝而见贼，履仁义而得罪，丧身以全家，泯躯而济国”的行为。为此，他极力抨击侯景之乱时“临难求生”的“名臣贤士”，同时又大加赞誉“见义不挠”“登屋诟怒”而捐躯的吴郡太守张嵊和鄱阳王世子谢夫人。褒贬扬抑，泾渭分明，可见其养生主张是有鲜明特色的。

两晋南北朝，葛洪、陶弘景、寇谦之等，都是显赫一时的神仙道教的鼓吹者。受此影响，颜之推对“神仙之事”也认为是“未可全诬”。但颜之推毕竟还是一个受到儒家思想深刻熏陶的学者，对神仙学说仍然持批判态度。他认为一个人“终当有死，不能出世”，神仙道教鼓吹长生不死是一种虚幻的奢望。至于炼丹服食，纯粹是“金玉之费，炉器所须，益非贫士所办。学若牛毛，成如麟角。华山之下，白骨如莽，何有可遂之理?”这是对神仙道教服丹成仙说法的全盘否定。

颜之推认为，在保健养生的具体做法上，只要“爱养神明，调护气息，慎节起卧，均适暄寒，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀”，将“不为夭折者”。而实际上，颜之推所提到的上述方法，都是被前人实践所证明了的行之有效的方法，可以说是对前人提出的正确的养生方式的总结和肯定。

颜氏为给人们防灾灭病，收集了不少民间偏方、秘方。他所倡导的养生和养德相结合的思想，对我国养生理论的发展起到了重要的推动作用。

第三节　棋类活动的繁荣与投壶的创新

两晋南北朝时期，从士族门阀阶层中滋生蔓延的及时行乐之

风，在一定程度上，促进了棋类活动的发展和投壶活动形式的创新。然而，由于社会离乱，南北地域隔绝以及士大夫阶层的偏好等原因，被称为清雅之戏的棋类和投壶等活动形式，更趋向于娱乐化，并有了进一步的普及。尤其是这一时期民族大融合所带来的各民族体育的发展和交流，使得棋类、投壶等活动的发展和普及，为其后隋唐时期的重新繁荣奠定了基础。

一、盛况空前的棋类活动

两晋南北朝时期的棋类活动，形式多样，内容丰富。由于特殊的社会环境和文化氛围，这一时期的棋类活动上承秦汉，下迄隋唐，处处呈现出处于汉唐两大盛世间过渡时期的风貌。整体上，流行于这一时期的棋类活动形式，主要分为两大类：一类是偏重于智力角逐的以围棋、象戏与四维为代表的弈棋活动；另一类是以注重技巧较量的以弹棋、樗蒱和握槊为代表的博棋类活动。这两大类型的棋类活动，广泛地流行于当时的各个社会阶层。

（一）围　棋

早至春秋战国时期，史籍中已有围棋活动的明确记载。经过秦汉时期的丰富和发展，两晋南北朝的围棋已经达到了较高的水平，成为中国古代围棋史上一个重要的历史时期。

两晋南北朝时期，围棋活动已经遍及大江南北。尤其是当时的名士们，常常相聚饮酒下围棋。《晋书·阮籍传》载："母终，正与人围棋，对者求止，籍留与决赌。"西晋时的裴遐，下棋到了忘我的程度。一次他在平东将军周馥处对弈，周馥的司马敬酒，裴遐只顾下棋，没有饮酒。司马怒，将裴遐拽倒在地。但裴遐慢慢起来后，回到座位上，颜色不变，复棋如故（《晋书·裴楷附裴遐传》）。东晋孝武帝太元八年（383），前秦主苻坚率30余万大军南伐东晋，京师一片恐慌。谢安被任命为征讨大都督，主持御敌大事。其侄谢

玄数次问计，谢安寂而不语，只是会集亲朋，与谢玄围棋赌别墅，并赢了棋艺高于自己的谢玄。谢玄破苻坚后，将捷报送至谢府，时谢安正与客下围棋，看过捷报，“便摄放床上，了无喜色，棋如故”（《晋书·谢安传》）。谢安此举，一直被历史引为将帅风度的美谈。

南朝刘宋时，徐羡之“颇工弈棋，观戏常若未解，当世倍以此推之”（《宋书·徐羡之传》）。吴郡人褚胤，棋艺冠绝当时。其父褚荣期犯大逆之罪，褚胤按律也应从死。大臣何尚之为其求情说：“胤弈棋之妙，超古冠今。魏犨犯令，以才获免。父戮子宥，其例甚多，特乞与其微命，使异术不绝。”在何尚之求情无效，褚胤被处死后，时人皆感痛惜（《宋书·羊玄保传》）。何尚之为褚胤乞命，为使奇异棋术不绝，时人痛褚胤之死，惜其术之亡，正表达了当时人们对围棋的爱慕之深。南齐高帝萧道成，喜好围棋，其第五子萧晔也工弈棋。南朝梁武帝萧衍，史称他“六艺备闲，棋登逸品”（《梁书·武帝纪》）。他每从夜达旦，下棋不辍，手下之人常常熬不住，全都困倦而睡（《梁书·陈庆之传》）。南朝萧梁时，朱异治《五经》，涉文史，通杂艺，善弈棋，喜书法。有一次，尚书令沈约与他开玩笑说：“卿年少，何乃不廉?”说得朱异摸不着头脑，不知自己如何不清廉。沈约见状大笑，说：“天下唯有文义棋书，卿一时将去，可谓不廉也。”（《梁书·朱异传》）这虽是句玩笑之语，但“天下唯有文义棋书”，足可反映出围棋在当时人们心目中的重要位置。

在北朝，围棋活动也很盛行。北魏拓跋焘就是一位棋迷，他下棋时是不听臣下奏事的。有一次，尚书令古弼有重要事欲上奏，不巧拓跋焘正和给事中刘树下棋。古弼只得在外面等，他等了好久，还不见棋终局，便闯进去，揪住刘树的头发，将其拉下座位，一边扇着他的耳光，一边说：“朝廷不治，实尔之罪!”拓跋焘连忙放下棋说：“不听奏事，实在朕躬，树何罪？置之!”便听古弼将事情上奏（《魏书·古弼传》）。北魏时，中山人甄琛被举为秀才，他

进入京师后，整日下棋度日，甚至通宵彻夜地下。他下棋时，让仆人秉烛照明。仆人实在熬不住，不禁打起瞌睡。甄琛便对其大加捶杖。仆人忍受不了，便说："郎君辞父母，仕官京师。若为读书执烛，奴不敢辞罪，乃以围棋，日夜不息，岂是向京之意？而赐加杖罚，不亦非理！"一番话说得甄琛愧惕交集，从此便专心读书研习（《魏书·甄琛传》）。北魏魏子建任前军将军，十年未被迁徙，他在洛阳闲暇，常与李韶、李延寔等人下棋。有人劝他，他说："棋于机权廉勇之际，得之深矣。且吾未为时用，博弈可也。"（《魏书·自序》）。他认为围棋在把握时机、随机应变、观察形势、勇于战斗等方面，对自己有很深的启发。若不是长久下棋，反复琢磨，是不会有此深悟的。

由于围棋的进一步普及，统治者开始根据棋艺的高低对棋手进行分级定品。实际上，早在曹魏之时，围棋界已经开始参照当时朝廷将流内之官分为九个等级的九品官人法，实行了对围棋品级的界定，即围棋的九品。但当时所说的围棋九品是指棋艺所达到的境界，这种分法比较抽象，不能作为划分棋手水平高下的硬标准。所以魏晋之际，虽然出现了许多围棋高手，但不见将他们归入品级的记载。

东晋时，对棋手的品级评价始有记载。刘孝标注《世说新语·方正》引东晋人范汪《棋品》说："……王恬等棋第一品，导第五品。"至南朝刘宋以后，棋手的正式品级记载多了起来。宋武帝刘裕时，黄门侍郎羊玄保"善弈棋，棋品第三"（《宋书·羊玄保传》）。宋孝武帝以后，又对棋手进行品评，结果琅玡人王抗为第一品，吴郡人褚思庄、会稽人夏赤松为第二品（《南齐书·萧惠基传》）。宋明帝刘彧也好围棋，他曾仿照州邑等行政建制设围棋的品评机构，其中建安王刘休仁为围棋州郡大中正，王谌与太子右率沈勃、尚书水部郎庾珪之、彭城丞王抗 4 人为小品中正，朝请褚思庄、傅楚之为清定访问（《南齐书·王谌传》）。当时的九品中正制中，中正是品评士人等第的权威人士，依此而推，围

棋的大小中正，也就是品评棋手水平高低的权威人士。在这个机构中，由于王抗、褚思庄等围棋高手的介入，更增加了其品评的权威性。当然，这种权威不是绝对的，它在皇帝的权威面前往往掺有水分。《南齐书·良政·虞愿传》载：宋明帝好围棋，“甚拙，去格七八道，物议共欺为第三品。与第一品王抗围棋，依品赌戏。抗每饶借之，曰：‘皇帝飞棋，臣抗不能断。’帝终不觉，以为信然，好之愈笃。”可见宋明帝的三品之称是名实不符的。不过这件事也说明围棋的品评，即使在皇帝面前也是有一定的原则性的，否则，为什么不把宋明帝捧为第一品，而让这位真龙天子的棋品居于臣子之下呢？对皇帝尚且如此，对别人之严格亦可想而知。

南齐时，品评棋手的活动仍在继续，高帝萧道成弈棋第二品，江敩围棋是第五品。萧道成还组织一品棋手王抗和二品棋手褚思庄进行比赛，“自食时至日暮，一局始竟”（《南齐书·萧惠基传》）。齐武帝萧赜时，又命王抗品评棋手，并让萧惠基主管这项工作。梁朝柳恽喜好弈棋，梁武帝曾让他品定棋谱，“登格者二百七十八人，第其优劣，为《棋品》三卷。恽为第二焉”（《南史·柳元景附柳恽传》）。沈约在《棋品·序》中说：“圣上听朝之余，因日之暇，迴景行情，降临小道，以为凝神之性难限，人玄之致不穷。今撰录名氏，随品详书，俾粹理深情，永垂芳于来叶。”（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·围棋》）表明《棋品》就是优秀棋手的排名册。由于新人不断出现，棋手的水平发生变化等原因，《棋品》在若干年以后也需要校订。梁武帝大同末年，又将到溉、朱异等著名棋手聚集在一起，根据他们所走的棋谱，让陆云公校订《棋品》。将棋手分品定级，这在围棋发展史上是一件大事，它说明古代围棋的发展达到了新的高度。因为只有围棋普遍开展，高手不断涌现，定品排名才有可能。同时，棋手的定品排名，反过来又会促使他们进一步去钻研棋艺，向新的高度攀登，从而推动围棋水平的提高。棋手的九品分法对后世产生了极大的

影响。今天，围棋界采用棋手九段的分法，虽然已与魏晋南北朝时期的九品分法有不少区别，但受它的影响是显而易见的。

在围棋普及和对棋手进行分级定品的同时，围棋棋具在这一时期也出现重大变化。《孙子算经》记载了一道以围棋道数为内容的算题："今有棋局方十九道，问用棋几何？答曰：三百六十一。"王仲荦先生认为："《孙子算经》，撰人无考。大概是十六国后期、北魏前期的著作。"[1] 由此看来，至迟在北魏前期，北方就已出现了横竖各19道的围棋盘了，与我们今天所用的棋盘毫无二致。

19道围棋盘的出现，也是围棋发展史上的重大变化。首先，它比17道棋盘多了72个放子的点，从而使棋路的变化大增，双方的剿杀更加激烈和多变；其次，棋盘的变化，引起了战略战术的变化。以布局为例，在17道棋盘上，人们往往"先据四道，守角依傍"，而在19道棋盘上，这就不一定是好的布局。《魏书·术艺传》曾记载这样一件事：北魏孝文帝时，有个叫范宁儿的人善围棋。一次，他与李彪一起出使南朝。当时南方正是齐武帝萧赜掌权，他听说范宁儿棋艺高，便派出江南一品棋手王抗与之较量，结果是范宁儿获胜。王抗在宋齐两朝皆棋居一品，江南无敌，却被北方棋手战胜，这可能与北方率先使用19道棋盘有关。

两晋南北朝时期，儿童弈棋之风也比较盛行，少年时就开始下棋的人很多。南朝刘宋时，吴郡人褚胤年7岁时便入围棋高品。萧梁时，司马申14岁时围棋便下得很好。他曾随父亲到吏部尚书到溉处。到溉围棋下得也很好，常常陪梁武帝通宵达旦地下棋。在到溉处，司马申还遇到了阳子春、朱异等围棋高手，并和他们下棋，受到他们的赏识。梁武帝大同末，曾举行了一次重定棋品的比赛，当时年仅8岁的吴郡人陆琼也来了，陆琼能在众人面前重摆覆局，被京师围棋界称之为神童。

[1] 王仲荦．魏晋南北朝史．上海：上海人民出版社，1979—1980：1017.

以上事实充分反映出两晋南北朝时期是我国围棋发展史上的一个重要时期，对我国围棋的发展具有承前启后的作用。

（二）象戏与四维

两晋南北朝时期，在流行的棋戏中，还出现了一种名为“象戏”的棋类形式。史载，象戏为北周武帝宇文邕所造。《周书·武帝纪》载：天和四年五月乙丑，“帝制《象经》成，集百僚讲说”。后来的《隋书·经籍志》中还收录了宇文邕撰写的《象经》一卷，可惜现已亡佚。有的学者认为，周武帝所造象戏，为今日流行的象棋的祖型。不过根据有关象戏的文献记载看，它与象棋似乎没有源流关系。如果我们细察现存的时人王褒的《象经序》、庾信的《象戏赋》和《进象戏赋表》中描述的象戏内容，可以发现其与象棋的明显区别。

这三篇文赋属于骈文、辞赋作品，文字、音律之类颇见功夫，但虚言浮词太多，很少直接说及象戏的具体内容，使人读后往往不知所云。但综合诸家观点，潜心分析，还是能够从中看出一些基本内容。

庾信的《象戏赋》说象戏“丹局直正”，说明棋局是正方形的。王褒的《象经序》说象戏是“八卦以定其位”，这可能表明棋局是由 8×8 的小方格组成。《象戏赋》说“局取诸乾，坤以为舆”，而乾、坤均为我国古代的八卦之一，分指阳、阴。由此推断，象戏棋局上含有阴阳之义，也许是一种类似现今国际象棋黑白相间棋盘的棋局。《象戏赋》又说“符明六甲之符”，这是讲象戏的棋子，似为每方 6 枚棋子，共 12 枚，而且棋子有贵贱之分。这可能类似六博棋戏中的一枭五散，也就是说象戏中的棋子可能也是贵一贱五。棋子的行棋规则，可以进，可以退，没有被吃的规则。

通过以上词语的分析，我们可以看出：北周象戏完全不同于今天以车、马、炮、九宫、楚河汉界等为内容的中国象棋，而且象戏

中的任何方面都无法与后来的象棋联系起来。因此，把象戏认定为象棋的祖型是缺乏根据的。

东晋时，还出现了一种名为“四维”的棋类游戏。东晋人李秀写的《四维赋》对此解释说：“四维戏者，卫尉挚侯所造也。画纸为局，截木为棋，取象元一，分而为二。准阴阳之位，拟刚柔之策。而变动云为，成乎其中。世有哲人，黄中通理，控赜索隐，开物建始，造四维之妙戏，邈众艺之特奇。尽盈尺之局，乃拟象乎二仪，立太极之正统，班五常之列位。刚柔异而作配，趋合同而从类。或盘纡诘屈，连延骆驿；或间不容息，舍棋则获。围成未合，骄棋先出，九道并列，专都独毕。”（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·四维》）《四维赋》对“四维”之“取象元一，分而为二”“九道并列”等的描写，与象棋的棋盘是极其相似的。而且，李秀称四维为“妙戏”，说它“邈众艺之特奇”，这种趣味性很强的娱乐活动，在南北朝时一定会深受人们的喜爱。

如果比较“四维”与“象戏”，我们可以发现二者有许多相似之处。四维中有两仪，象戏中有天地；四维中有五常，象戏中有五行；四维中有刚柔，象戏中有阴阳等。众所周知，北周建立之初，以继承西周自诩，恢复《周礼》，仿照它建六官制度。北周武帝宇文邕雄才大略，以统一天下为己任，在政治、军事等方面多有创建，即使在娱乐方面，也体现出恢复周礼的特点。他所创制的象戏，包括了天地、五行、四时、律吕、八卦、忠孝、君臣、文武、礼仪等方面，而这很可能是对四维戏进行吸收、改造的结果。

既然象戏是通过对四维的改造而来，那么，四维与象戏的关系是比较密切的。但是，北周武帝在改造四维为象戏的过程中，却把娱乐活动政治化，使轻松的娱乐变得复杂而沉重。所以，随着隋统一后对北周复古的废止，象戏也渐渐被人冷落，而四维却以其高于众艺的奇特魅力得到了进一步的发展。

(三) 弹 棋

兴起于汉代的弹棋在两晋南北朝时期亦是常见的棋类游戏之一。《晋书·石季龙载记》记载了这样一件事：十六国后赵时，石闵密谋推翻石遵，派将军苏亥、周成率甲士30人前往逮捕石遵时，石遵正与妇人弹棋。这从一个方面反映了弹棋在当时的流行程度。南朝刘宋的孔琳之，也以“解音律，能弹棋，妙善草隶”（《宋书·孔琳之传》）而著名。刘宋人杜道鞠是弹棋名手，世人以其弹棋与范悦的诗、褚欣远的楷书、褚胤的围棋、徐道度的医术一起共称为“天下五绝”。宋文帝的儿子刘休祐任荆州刺史时，手下有个叫苑景达的人，善于弹棋，宋太宗想把他召进宫陪自己玩，刘休祐坚决不肯。太宗大怒，诘责说：“汝刚戾如此，岂为下之义”。（《宋书·文九王列传》）为争棋手而君臣闹翻，可见弹棋在刘宋时也很盛行。南齐时的沈文季也“尤善簺及弹棋”（《南齐书·沈文季传》）。这些弹棋高手的出现，说明了弹棋技艺在当时有了较大的提高，同时也推动了弹棋向前发展。

不过，从以上资料我们又可发现，弹棋一般在上层社会流行。《太平御览》卷七五五引《弹棋经后序》说：“弹棋者，雅戏也，非同乎五白枭橛之数，不游乎纷竞诋欺之间，淡薄自如。固趋名近利之人多不尚焉。”这一记述说明，由于弹棋是一类比较雅致的游戏，主要普及于上层社会，故其流行范围是有限的，这是符合历史实际的。

弹棋是具有一定竞技性的棋戏。三国魏时的曹丕说：“余于他戏弈之事少所喜，唯弹棋略尽其巧，乃为之赋。昔京师先工有马合乡侯、东方安世、张公子。常恨不得与彼数子者对。”（《三国志·魏书·文帝纪》注引《典论·自叙》）可见弹棋是一种对手间的竞技活动。

两晋南北朝时的弹棋作为一种奇巧的娱乐，为士大夫阶层所喜欢，写下了许多脍炙人口的弹棋文赋。如魏丁廙《弹棋赋》、西晋

夏侯惇的《弹棋赋》、徐广的《弹棋经》、梁简文帝萧纲的《弹棋论》等。这些文赋论述了弹棋的作用、棋具的构造、游戏的方法，是今天了解研究两晋南北朝时期弹棋的宝贵史料。

当时，人们认为弹棋是一种高雅的棋戏，是“君子之所欢”的游戏。夏侯惇《弹棋赋》也赞扬弹棋，认为是消愁解忧的最好娱乐活动。南朝梁简文帝萧纲则认为弹棋可以修养品性。正因为弹棋具有这些积极的作用，才深受人们的喜爱，成为他们休闲时的娱乐形式。

对于弹棋的竞技性，我们还可以从它的玩法中看出一定的端倪。关于其具体玩法，我们可以从前引有关文赋中看出大概。

魏丁廙的《弹棋赋》说：“文石为局，金碧齐精，隆中夷外，缀理肌平，卑高得适，既安且贞。棋则象齿，选乎南藩。……列数二六，取象官军，徽章采列，烂焉可观。于是二物既设，主人延宾，粉石雾散，六师列阵。”（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·弹棋》）夏侯惇的《弹棋赋》描述得更为详尽：“局则昆山之宝，华阳之石，或烦蜿龙藻，或分带班驳，或发色玄黄，或皦的鳞白，悉鲁匠之精能，倾工心于雕错，形方隆而应矩，煜煜霞以倏。尔乃延良人，洽坐际，隆局施，轻棋列。徐正控其往来，必有中而告憩。相形投巧，左抚右拨，挥纤指以长邪，因偃掌而发八。陵超逾落，归趣援势，分交物而蹐合，乘流密以遥曳。……拨揰撇应无方。侈若天星之列，闪若流电之光。或擗柏散烂，挥霍便娟；或奋振唐唐，颓水参连。棋单局匮，等分纪残，胜者含和，负者丧颜。”（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·弹棋》）从这些文赋中，我们可以对当时的弹棋有一个大概的了解。第一，弹棋的棋盘为石头制成，而且磨得非常光滑。棋盘的形制为方形，中间隆起，四外低平。根据魏文帝《弹棋赋》“象筹列植，一据双螭”（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·弹棋》）的描述，棋盘的两方各有一个蛟龙盘成的圆洞。第二，棋子由硬木或象牙等物做成，共12枚，每方6枚。综合这两点，我们可

以对弹棋的玩法作一大概描述：下棋双方站在棋盘两边，将自己的棋子摆好。在棋盘上洒滑石粉，以减轻棋子与棋盘的摩擦，加速棋子的运行。弹棋用手，使自己的棋子通过棋盘中间的隆起部分射入对方的圆洞。弹棋时，一方面根据对方所摆棋势，采用拨、捶、撇等技术，打开对方棋子，为进入对方圆洞扫清道路；另一方面调动自己的棋子，布下阵势，以阻止对方棋子的攻入。凡是被击中的棋子，都暂时不能调动。最后，先将6枚棋子全部弹入对方洞中者为胜。弹棋至高潮时，棋子"侈若天星之列，闪若流电之光。或擗柏散烂，挥霍便娟；或奋振唐唐，颓水参连"；至终局时，"棋单局匮，等分纪残，胜者含和，负者丧颜"，正是双方激烈竞争的写照。

从上面的分析可以看出，弹棋虽然活动量不大，但也具有极强的竞技性，并具有多样的战术和技巧，是一项极富变化的棋类游戏。

（四）樗　蒲

樗蒲作为中国古代棋类游戏中一种主要的类型，大约出现在汉代。西汉刘歆的《西京杂记》卷四曾记载说，西汉长安有位姓古的读书人擅长音乐、投壶、弄丸和"樗蒲之术"。东汉著名学者马融也写有一篇《樗蒲赋》，说明在距今2000多年的汉代，樗蒲这一棋戏就已经出现了。但其真正流行的时间还是在两晋南北朝时期，当时，无论是帝王、贵戚，还是官吏、百姓无不喜好这一盘上游戏，反映出两晋南北朝是樗蒲活动流行的极盛时期。

据《晋书·胡贵嫔传》记载，西晋时，晋武帝曾与其贵嫔胡芳樗蒲，二人争矢，以至晋武帝的手被弄伤。《晋书·刘惔传》说：东晋桓温欲伐蜀，很多人都认为不见得会成功，唯刘惔认为桓温必胜无疑。有人问为什么，刘惔说："以蒲博验之，其不必得，则不为也。"樗蒲被用来作为观察一个人品格的手段，可见东晋此戏之盛。南朝刘宋时，王弘曾任过侍中、中书监、太保、录尚书事、扬

州刺史等要职。他年轻时曾在公城子野家中进行过樗蒱。王弘当权后，有一个人来找他要求得到县长之职，言词颇为急切。当王弘知道他善樗蒱时，便说："你能通过樗蒱得钱，还要吃官禄干什么?"那人答："不知道现在公城子野在什么地方。"（《宋书·王弘传》）一句话揭了王弘的老底，王弘默然无对。

南齐时，明帝因平定晋安王反叛得胜，举行宴会，慰劳诸军将领。席间樗蒱官赌，武卫将军李安民五掷全都得卢（《南齐书·李安民传》）。萧梁时，吕义之、曹景宗、韦睿曾设12万钱以樗蒱相赌。曹景宗掷得雉，韦睿掷得卢，卢为最高采数，眼见曹景宗取胜无望，谁知韦睿不贪财，趁别人还未看清，迅速将掷具翻过来一块，使自己所得的卢被破坏掉（《梁书·韦睿传》）。北齐人祖珽，常与陈元康、穆子容、任胄、元士亮等人一起游玩。有一次，他们聚集在一起，拿出一百多匹上等绸缎作为赌资，让下人樗蒱相赌，以此为乐（《北齐书·祖珽传》）。以上说明樗蒱活动在当时是极为盛行的。

樗蒱活动除了在统治阶级上层大为盛行之外，当时的中下层社会也盛行此戏，反映了这一活动的广泛性。如前述向王弘求取县官之职的那个人，其社会地位不可能很高。《世说新语·任诞》还记载了这样一件事：东晋温峤还没做高官时，经常与扬州、淮中一带的商人樗蒱赌博，但不是商人的对手。有一次，温峤与商人们樗蒱，输得很惨，简直无法抽身，于是便在船中大唤其好友庾亮说："快拿钱来赎我。"庾亮赶快将钱送过去，温峤才得以回来。通过这件事可以看出，商人也进行樗蒱活动，且技艺不低。南朝宋刘敬叔撰《异苑》卷六也记载说，刘宋元嘉年间，颍川人宋寂役使一个三尺长的独脚鬼。一次，宋寂想与邻居樗蒱，但还缺一种名为五木的博具。独脚鬼便取刀砍了院中的杨树枝做成五木。想进行樗蒱却连博具都不全，这与上层社会的豪华排场显然不可同日而语。鬼做五木只是一个故事，但却能反映出下层社会也进行樗蒱的事实。

随着樗蒱的盛行，这一活动甚至也被少儿所掌握。《太平御览》卷七五四引《江蕤别传》说：“蕤年十一，始学樗蒱。祖母为说往事，有以博弈破业废身者。于是即弃五木，终身不为戏。”江蕤11岁就学此戏，这在当时不是偶然现象。江蕤虽然后来弃五木，终身不樗蒱，但少年樗蒱仍大有人在。《宋书·臧质传》记载说：南朝刘宋何尚之，“少时颇轻薄，好樗蒱”。《宋书·竟陵王刘诞传》也记曰：司州（治今河南信阳）刺史刘季之，“少年时，宗悫共蒱戏，曾手侮加悫，悫深衔恨”。《世说新语·方正》载：“王子敬数岁时，尝看诸门生樗蒱，见有胜负，因曰：‘南风不竞。’门生辈轻其小儿，乃曰：‘此郎亦管中窥豹，时见一斑。’子敬瞋目曰：‘远惭荀奉倩，近愧刘真长。’遂拂衣而去。”年仅数岁便能看懂樗蒱之戏，且能对胜负加以预见和评论，可见王子敬深通此道。

关于樗蒱的玩法，我们通过分析东汉马融的《樗蒱赋》和这一时期相关文献的描述知道，对峙双方各执马、矢两种棋子，投掷五木，根据所得齿数，或策马过关，或挥卒围截。这种玩法较为复杂，决出胜负的时间较长。为了赌博的需要，两晋南北朝时还有一种以掷五木定输赢的简便玩法。《晋书·刘毅传》载：刘毅在东府聚众樗蒱，赌金数百万。别人都掷得黑犊，只差刘毅及刘裕未掷。刘毅一掷，得雉，为仅次于卢的贵采。刘毅大喜，得意地对其他人说：“我并非不能得卢，只是不想罢了。”刘裕听了很不高兴，他把五木放在手里揉搓许久，最后掷出。只见四子俱黑，唯独一子还在转动。刘裕对着它高声厉喝，直至这颗子定在黑面。结果刘裕掷得五木俱黑的卢采，这是樗蒱最高的贵采。

不论哪种玩法，其关键都在于掷五木的技巧。由此我们可以看出，樗蒱之戏是一种技巧性的比赛。当然，樗蒱也包含有赌博的性质，在上层社会的樗蒱中，赌博的性质更为明显。

（五）握槊

关于握槊的出现，《魏书·术艺传》曾这样记载说：“盖胡

戏，近入中国。云胡王有弟一人遇罪，将杀之，弟从狱中为此戏以上之，意言孤则易死也。”说明握槊之戏是从西域传来的。

两晋南北朝时期，握槊之戏主要流行于北方，在文献中的最早记载是北魏孝文帝时。《魏书·术艺传》载：“高祖时……赵国李幼序、洛阳丘何奴并工握槊。”宣武帝以后，握槊在北方很流行。北齐宠臣和士开，是西域南胡的后代，他以精通握槊之戏而闻名。当时的武成帝高湛及皇后胡氏也喜欢此戏，和士开因而经常陪他们玩，并因此受到宠爱。据《北齐书·韩凤传》记载：韩凤、穆提婆也是北齐的两个宠臣，后主高纬时，寿阳被南朝陈将吴明彻攻破，当时韩凤正与穆提婆握槊。消息传来，只说了句“他家物，从他去”，仍然握槊不止。

握槊是如何竞技的，由于当时的记载缺乏，已不能具体得知了。不过，隋唐以后，一些文人认为握槊与一种叫双陆的博戏是一回事，如南宋洪遵所写《谱双叙》就是这样认为的。这种看法有没有道理？我们从前引《魏书·术艺传》的记述得知，握槊传入中国是在北魏时期，而据《资治通鉴》胡三省注，双陆是由三国魏曹植所创，这在时间上显然不合。此外，《资治通鉴·梁纪》卷一六二胡三省注中：“双六，亦博之一名。《续事始》云：陈思王制双六局，置骰子二。”《颜氏家训》卷七《杂艺》说：“古为大博则六箸，小博则二焭，今无晓者。”可见曹植创双陆棋，多受古代博戏的影响，与握槊毫无关系。说明至少在两晋南北朝以前，二者并无渊源关系。

不过，隋唐以后的双陆却与北朝时的握槊有了某种联系。北宋人曾临摹一幅“唐双陆仕女图”，从画面看，双陆的棋局像个小桌，双层，高度似今日之茶几。在棋局面四周有护栏。棋子呈棒槌状，比今日国际象棋略高。我们再看《魏书·尔朱彦伯附尔朱世隆传》的记载：“初，世隆曾与吏部尚书元世俊握槊，忽闻局上欻然有声，一局之子尽皆倒立。”可见，握槊的棋子也是一个个立在棋局上的，这种情形与唐代的双陆有相似之处。由这一点我们推断，双

陆和握槊本不是一回事，在魏晋南北朝时，北方的握槊与南方的双陆互相影响，以至隋唐时期盛行的双陆带有某些握槊的特色。因此，通过对后来隋唐时期盛行的双陆及其玩法的了解，可以看到两晋南北朝时握槊的影子。

二、多样化的投壶活动

起源于春秋战国时期的投壶活动，至两晋南北朝时期，进一步向娱乐化方向发展。当时，投壶是士人宴集时不可或缺的助兴活动。同时，由于两晋南北朝时期的儒学受到很大冲击，名教礼仪的约束力有所减弱，本来作为儒家礼仪一部分的投壶活动因此向娱乐化方向发展，从而出现了不少新奇的玩法。

投壶的进一步娱乐化，首先是投壶这项活动在当时得到了广泛的流行。西晋末，王澄任荆州刺史，面对严重的流民起义的威胁，他毫无忧惧之意，只知道日夜纵酒，投壶博戏。北朝时，高澄之子高孝珩、高孝瓘对投壶活动更是喜好有加。他们投壶时都在壶前加置一小屏障，以增加投壶的难度（《颜氏家训》卷七《杂艺》）。

随着投壶的流行，投壶的技巧也有所发展。颜之推《颜氏家训》卷七《杂艺》说："投壶之礼，近世愈精。古者，实以小豆，为其矢之跃也。今则唯欲其骁，益多益喜。"文中的"骁"，指的是一种投壶技巧，而这种技巧在两晋南北朝时，已经比前代有更丰富的内容。先秦时投壶，壶中装有一定数量的小豆，以防止投入壶中的箭跃出。到西汉武帝时，郭舍人改进投壶之戏，将柘木箭改成竹箭，增加箭的弹性，使之跃出返回手中，这就叫"骁"。据说郭舍人能一矢百余返。这件事记载在《西京杂记》卷五中。但仅看这一材料，会使人发出这样的疑问：竹箭固然比柘棘弹性大，但即使如此，它怎能会像现在的乒乓球从墙上反弹回来那样弹回到投壶者的手中呢？况且壶与人之间是有一定距离的，"骁"这种技术存在吗？宋朝司马光《投壶新格》对"骁"是这样解释的："亦谓之

骁，皆俊猛意也。谓投而不中，箭激反跃，捷而得之，复投而中者也。”（《事林广记》续集卷六《投壶》）由这一解释可以看出，不仅要接住反弹回来的箭，还要投壶者“捷而得之”，即迅速准确地判断出箭反弹的轨道，敏捷地抓住它[1]。这种技巧在两晋南北朝时仍然存在，如南齐的柳恽就善此技。《南史·柳元景附柳恽传》说：有一次，齐竟陵王萧子良举行夜宴，柳恽也在场。天快亮时，柳恽投壶骁不绝，弄得萧子良早朝都晚了。《颜氏家训》卷七《杂艺》称：梁、陈时，周璝、贺徽都能一箭40余骁。

南北朝时，还出现了一种叫“莲花骁”的投壶技巧。这种骁，显然不是接住反弹回来的箭。清人何焯说：“骁者，似投入而复跃出，挂于壶之口耳而名。”（王利器：《颜氏家训集解》卷七《杂艺》）晋光禄大夫虞潭撰《投壶变》中，记载了一种名为“剑骄”的技巧。“剑骄”即“剑骁”，可能就是投入的箭从壶中弹出，挂在壶边的耳上，呈一种挂宝剑的形状。这种投壶技巧难度较高，因而在游戏时得分也最高。而所谓的“莲花骁”，就是令投入壶中的箭反弹出挂在壶耳上，组成莲花形。这种技巧显然比“剑骁”难度更大，所以被称做“其尤妙者”。在当时，投壶的骁技所包含的这两种形式中，“莲花骁”是一种难度空前的技巧形式。

除了前述的投壶形式，这一时期还出现了一些其他形式的投壶技巧。前述虞潭的《投壶变》中，把投箭入壶耳使之呈佩剑状称做“带剑”；把投箭入壶使其靠在左右呈狼尾状称做“倚”；把使箭在壶口圆转称做“狼壶”。此外，文献中还记载有“豹尾”“龙首”等投壶技巧。这两种技巧的详细情况，史籍无明文记载。宋人司马光《投壶新格》说：“龙尾，倚竿而箭尾正向己者。龙首，倚竿而箭首正向己者。”（《颜氏家训集解》卷七《杂艺》）这里的“龙首”“龙尾”，很可能由南北朝时的“龙首”“豹尾”而来。还有一些别出心裁的玩法，如《太平御览》卷七五三引《晋书》说：“石崇有妓，善投壶，隔屏风投之。”又引《晋阳秋》说：“王胡

[1] 朱大渭，等. 魏晋南北朝社会生活史. 北京：中国社会科学出版社，1998：407.

之善于投壶，言手熟闭目。”说明投壶的技巧在两晋南北朝时已经有了多种形式，而这种情况的出现，只有当人们把它作为一种娱乐活动看待时才会发生（图 27）。

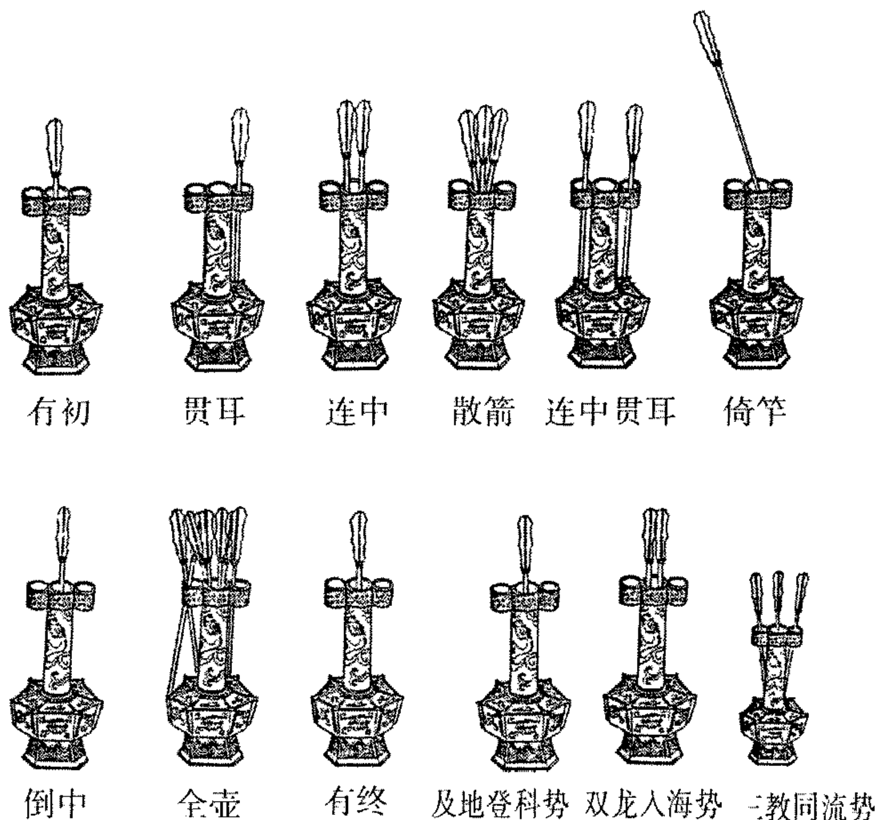


图 27　司马光《投壶新格》中的投壶之式（部分）

第四节　民间体育活动的进一步发展

两晋南北朝时期，分裂割据的政治格局和战乱频仍的社会环境，对我国传统的民间体育造成了一定的冲击。尤其是各朝、各地与各族之间生活习俗存在的差异，使得这一时期的民间体育活动呈现出错综复杂的现象。有些民间传统体育活动，如龙舟竞渡等，虽然随着历史的发展逐渐走向规范化，但普及的范围和影响的程度却大大逊于前一个时期；有些民间体育活动，如娱乐性和休闲性的项

目，却因民族文化的交流而获得新生的沃土得以兴盛起来。在这种特殊的社会条件下，民间体育活动在某种程度上形成了自己独特的风格。

一、端午竞渡的规范化

起自春秋时期吴越水域的龙舟竞渡，经过两汉三国时期的发展，至两晋南北朝时期，已经具有一定的规模和形式。但由于社会环境的影响，这时的龙舟竞渡活动主要是限于江南地区。根据有关资料分析，两晋南北朝以前，水上龙舟活动是以民俗性为主，讲究的是仪式化的程序。这从汉代大量发现的铜鼓上的水上龙舟活动纹饰可以得到印证，因为这些水上龙舟活动是伴随着当时的一些祭祀活动而进行的，当然也不乏在一定条件下的“竞渡”活动[1]。不过，从目前掌握的一些史料来分析，龙舟活动由民俗性转向真正的竞渡性，应该出现在晋末。西晋周处所撰《风土记》一书曾有这样的记载：“仲夏端午……踏百草，竞渡。”（《北堂书钞》卷一五五《五月五日》注引《风土记》）这应该是古籍中首次出现“竞渡”一词，反映出至少在西晋时期，体现竞技运动形式的龙舟竞渡已经出现了。

南朝梁时的学者宗懔在其《荆楚岁时记》中，记载了当时江南地区所盛行的龙舟竞渡的情况。文中讲到：“五月五日，竞渡……”[2] 说明端午节竞渡在这时的江南地区已经成为较为普及的传统民间体育活动。

这时的龙舟竞渡应如何“竞”法，文献中没有详细说明。不过，后来隋朝人杜公赡对宗懔的《荆楚岁时记》作了注解，他对“竞渡”注解道：“舸取其轻利谓之飞凫，一自为水军，一自为水

[1] 蒋廷瑜．铜鼓史话．北京：文物出版社，1982：99-104.

[2] 宗懔．荆楚岁时记．长沙：岳麓书社，1986：36.

马。州将及土人悉临水而观之。”[1] 由此可见，在当时的荆楚地区所举行的龙舟竞渡上，人们划着一种叫“飞凫”的快舟，分为“水军”和“水马”两列，展开竞赛。此时，换上节日盛装的人们，在地方长官的带领下，祭拜过屈子庙后，簇拥在河的两岸。竞渡开始后，水中群龙如脱弦之箭，争先恐后，岸上人群助威声如雷贯耳，经久不息。水中岸上，热闹非凡。

上文中的“飞凫”，是南方地区的一种水鸟。竞渡之船谓之飞凫，而不言龙舟，当是汉晋之风的遗存。竞渡者一方自称为水上之军，一方自称为水上之马，这和越人“水行而山处，以船为车，以楫为马”（《越绝书·记地传》）的传统是一致的。大概也是从两晋南朝开始，当地的人们才比较注重龙舟活动的竞技娱乐性，并同时附会了悼念历史人物的功能，使竞渡蒙上了一层纪念性活动的色彩。而随着历史的发展，自春秋战国以来南方地区流行的某些原始崇拜的内容，至两晋南朝时期逐渐为被对一些历史人物的祭奠所代替，成为以节日为代表的某些民间体育活动的主宰。而这一时期所盛行的龙舟竞渡的特色，正是这一时期时代特征的反映。

二、舞蹈与技巧的盛行

在两晋南北朝以前，舞蹈、技巧与体育活动密不可分，许多内容是在互相影响的过程中发展起来的。从它们发展的历程来看，先秦时期的舞蹈、技巧和体育活动是融合在一起的，是同源而生的。两汉三国时期，传统的体育活动中已经融入了大量的舞蹈和技巧形式，可以说是在互相吸收、互相影响中发展。两晋南北朝时期，舞蹈、技巧和体育活动已经逐渐具有各自的特点，但由其各自的内容和活动形式来分析，三者之间仍然有着极为密切的关系。可以说，这时的舞蹈中仍然包含着体育的内容，技巧中仍然孕育着体育的形

[1] 宗懔．荆楚岁时记．长沙：岳麓书社，1986：36.

式。这是中国古代体育早期发展的特点之一。

(一)舞 蹈

两晋南北朝仍然继承了两汉时期民间歌舞成风的传统。沈约《宋书·良吏传·序》中描述刘宋元嘉之治说:“凡百户之乡,有市之邑,歌谣舞蹈,触处成群。”萧子显《南齐书·良政传·序》也描述齐武帝永明年间说:“都邑之盛,士女富逸,歌声舞节,袨服华妆,桃花绿水之间,秋月春风之下,盖以百数。”当时,无论是在劳动间隙之际,还是在酒宴集会之上,甚或青年男女约会之时,都可以看到欢娱的歌舞。不仅民间如此,上层社会也同样如此。东晋权臣、出身大族的庾亮死后,溢曰“文康”,其家伎戴着假面,手执翳,模仿他生前舞蹈的样子跳舞,称为《文康乐》。《晋书·谢尚传》还记载了这样一件事:谢尚以“善音乐,博综众艺”而闻名,一次聚会上,王导对他说:“闻君能为‘鸲鹆舞’,一坐倾想,宁有此理不?”谢尚于是“著衣帻而舞。导令坐者抚掌击节,尚俯仰在中,旁若无人”。可见当时盛行在大庭广众面前自歌自舞的风气。

两晋南北朝时期的舞蹈,南北风格有很大的不同,南方更多地继承了华夏旧有的舞蹈,北方则带有明显的胡汉融合的色彩。

南方的舞蹈统称为“杂舞”,从相关文献的记载来看,当时的主要舞蹈有四种。

公莫舞。这一舞蹈相传表演的是鸿门宴项伯以衣袖遮护刘邦的故事。《宋书·乐志一》中明确地说:“公莫舞,今之巾舞也。”说明它是在汉代巾舞的基础上发展而来的。

杯盘舞。这是一种盛行于西晋太康年间的舞蹈,《搜神记》卷七载:“太康中,天下为《晋世宁》之舞。其舞,抑手以接杯盘反覆之。”反映出这一舞蹈是在汉代“盘舞”的基础上发展起来的,但技巧更为复杂。《宋书·乐志一》云:“此则汉世唯有盘舞,而晋加之以杯,反覆之也。”手托盘杯而不断反复舞蹈,难度

相当大。

百纻舞。创制于吴孙皓时的南方吴地舞蹈，后成为六朝宫廷夜宴中的常规舞蹈。身材轻盈的舞者，身穿美丽洁白的白纻舞衣，在曼妙的歌声中徐舞蹁跹，舞姿变化万千，表情丰富多变，极大地增强了舞蹈艺术的感染力。

鞞舞。鞞是一种有柄的小鼓，又称鼙。舞者一边手摇小鼓，一边舞蹈。据《隋书·音乐志下》记载："鞞舞，汉巴、渝舞也。"后逐渐从巴渝地区传入内地。《宋书·乐志一》云："'鞞舞'，故二八，桓玄将即真，太乐遣众伎……增满八佾，相承不复革。"鞞舞在晋宋时表演人数由十六人增加到六十四人，并在舞蹈时改用扇子做道具，简称"扇舞"，成为南方地区的一种流行舞蹈。

除了上述舞蹈，南方还有"拂舞""拍张舞""大垂手""小垂手"等。另外，胡伎胡舞也传入了南方，并为不少统治者所嗜爱。因为"羌胡之声"中的尚武精神能鼓舞士气。

相对于南方的舞蹈，北方的舞蹈受胡伎胡舞艺术的影响更大，其中比较有名的是"大面"和"城舞"。

"大面"也称"代面"，取材于北齐兰陵王高长恭戴假面破敌的故事。舞者以面具蒙脸，紫衣金带，手执金桴，模拟兰陵王冲入敌军奋勇击刺之状。"城舞"是北周武帝平齐时创作的，模仿攻城的战斗场面，"舞者八十人，刻木为面，狗喙兽耳，以金饰之，垂线为发，画猰皮帽，舞蹈姿制，犹作羌胡状"（《旧唐书·音乐志二》）。再配上来自西域安国的"安乐"，整个舞蹈充满了异国情调。

相关的舞蹈文物资料也多有发现。河南安阳北齐范粹墓中曾出土了四件饰以乐舞图像的黄釉乐舞瓷扁壶。扁壶腹部的乐舞场面是由五人组成的：中间一人，脚踩莲花座，反首回顾，做舞状；右边二人，有髭须者吹横笛，另一人侧身目视舞者，做拍手状；左边二人，一人执琵琶，横抱于怀做弹奏状，另一人面向舞者，双手击钹。五人身穿窄袖广衫，腰间系带，着半筒高靴，头戴胡帽，容貌

均深目高鼻，为当时西域人的典型形象。这是北朝时期乐舞图像中少见的艺术佳作。这组乐舞的内容题材，无论从舞者的舞姿、服饰，还是从乐人所演奏的乐器来看，都和唐代记载的胡腾舞极其相似[1]。在北朝民族大融合的过程中，胡服胡舞为人们所喜爱。这样一种社会风气，就为民间匠人设计扁壶乐舞图像取材提供了丰富的内容，并为后人研究北齐流行的男子单人独舞与唐代胡腾舞的继承关系提供了实物佐证。

两晋南北朝时期的舞蹈形式，反映了西域乐舞艺术与中原乐舞艺术互相交融的历史事实。而这些乐舞活动在当时民间的盛行，说明舞蹈的娱乐休闲和健身功能在人们社会生活中的地位越来越突出了。

（二）百戏技巧

盛行于汉魏时期的百戏技巧，至两晋南北朝时期，内容仍然丰富多彩，娱乐性和表演性也很强。

据《宋书·乐志一》记载：两晋时期“犹有夏育扛鼎、巨象行乳、神龟抃舞、背负灵岳、桂树白雪、画地成川之乐焉”。夏育扛鼎指举重节目，是以春秋时期卫国大力士夏育的名字命名的。这种举重表演，南朝梁时称为“舞轮伎”。巨象行乳指驯象表演，由汉代“白象行孕”演变而来，即把象驯成能随音乐旋律而跳跃舞蹈。《三国志·吴书·贺齐传》云：“权出祖道，作乐舞象。”以象踏节舞，是南方的风尚。后因象不易得到，便由演员装扮成巨象，一边行走，一边产下一头小象。吃奶的小象，也是由演员扮演的。这就是巨象行乳的节目。神龟抃舞等节目，是一类传统的大型杂技幻术形式。它是将一辆大车装饰成鳌山，下有神龟在舞蹈，龟背上驮着一座灵山，演员们化装成龙、豹等动物翩翩起舞，女演员扮成娥皇、女英引吭高歌，突然一声霹雳，一条大鱼自川中跃起，顷刻间

[1] 韩顺发．齐黄釉瓷扁壶乐舞图像的初步分析．文物，1980(7).

化作游龙。整个节目变幻无穷，深受人们喜爱。

葛洪《抱朴子内篇·辨问》也记载了当时流行的许多百戏技巧节目，如跳丸弄剑，是耍弄技巧类的一种，表演者将铃丸和小剑抛向空中，再用手接住，如此反复抛接而不落地；履絙登幢，类似于今天的走钢丝，两个女演员在高空悬挂的粗绳上行走自如，做出各种舞蹈动作，在半空中相逢，则擦肩而过，非常惊险。

百戏技巧除专业演员演出外，民间喜爱的人也很多，且技艺不下于专业演员。南齐东昏侯萧宝卷虽昏于正事，却是个技巧高手，他酷爱"担橦"，即用头顶竿，乐此不疲，甚至还自创用牙齿顶数丈高橦的绝技，"折齿不倦"（《南史·齐东昏侯本纪》）。

当时的北朝也有许多技巧项目，《魏书·乐志》记载说：北魏道武帝拓跋珪于天兴六年（403）冬曾下诏："太乐、总章、鼓吹增修杂伎，造五兵、角觝、麒麟、凤凰、仙人、长蛇、白象、白虎及诸畏兽、鱼龙、辟邪、鹿马仙车、高絙百尺、长趫、缘橦、跳丸、五案以备百戏。大飨设之于殿庭。"

北方的百戏技巧，有许多外来节目。如洛阳长秋寺，每年四月四日举行百戏演出，届时，"辟邪师子，导引其前。吞刀吐火，腾骧一面。缘橦上索，诡谲不常。奇伎异服，冠于都市"（《洛阳伽蓝记·长秋寺》）。洛阳城南的景明寺，每逢四月八日，"梵乐法音，聒动天地。百戏腾骧，所在骈比"（《洛阳伽蓝记·景明寺》）。"吞刀吐火"是来自西域、天竺的幻术，"腾骧"是马戏，"缘橦上索"就是走钢丝。这些都是技巧性极为高超的项目。

三、其他民间体育活动

休闲性民间体育活动的流行，是这一时期民间体育活动发展的又一大特色。包括藏钩、登高、秋千、斗戏以及童戏在内的娱乐色彩极为浓厚的活动形式，在当时独特的社会形态的影响下，随着不同民族间的文化交流，相沿成俗。同时，由于在不同地域的传播，

这些活动形式又被赋予了顽强的生命力，逐渐普及于都市乡野，给人们带来了许多欢乐和不尽的向往。

（一）藏 钩

藏钩，又称藏彄、行彄，是一项老少皆宜的有趣的竞技活动。关于藏钩的起源，有两种说法。一种是说它和汉代的钩弋夫人有关。传说汉武帝外出巡狩，见一处有青光弥漫，有人告诉他说此地一定有贵人。汉武帝派人找，果然在一户人家中发现一女子，其美貌堪称绝代。只是此女子双手呈握拳状，无论是谁也不能使其舒展开。然而汉武帝刚一触到，此女子的双拳就展开了。后来此女子受到殊宠，这就是钩弋夫人。后人见钩弋夫人手拳而国色，便多效法她，藏钩之戏便由此而来。晋人周处则有另一种解释，他所作《风土记》中说："进清醇以告腊，竭恭敬于明祀，乃有藏彄。"（《太平御览》卷三三《时序部·腊》）。意思是说，腊日这天，人们用清香的美酒祭祀先祖。为了表示对先人的恭敬，在献祭品时，妇人们都要把手上的顶针、戒指等物藏起来，于是便有了藏彄之戏。

关于藏钩的玩法，史籍中有一些记载。周处《风土记》说："义阳腊日饮祭之后，叟妪儿童为藏钩之戏。分为二曹，以较胜负。若人偶即敌对；人奇，即人为游附，或属上曹，或属下曹，名为飞鸟，以齐二曹人数。一钩藏在数手中，曹人当射知所在。一藏为一筹，三筹为一都。"（《艺文类聚》卷七四《巧艺部·藏钩》）藏钩的玩法是将人群分为两部分，一部分人藏，其范围不出众人之手，一部分人猜，这些通过《风土记》都很清楚了。问题是怎么个藏法。当一方藏钩时，另一方是将身子背过去，还是将眼睛蒙起来？晋人庾阐的《藏钩赋》认为这两种可能都不是，他说：藏钩时，猜的一方，"目炯冷而不畅"，即目不转睛地凝视着对方藏钩的动作。钩在藏方众人之手掌中，"运掌而潜流，手乘虚而密放"，犹如地下潜流一般被运来运去，最后神秘地落入其

中一人掌中。而与此同时，其他人则“示微迹于可嫌，露疑似之情状”，即做出一些假象以迷惑对方，这一切都是在猜方众目睽睽之下进行的。因为藏钩之戏多在晚间进行，且藏钩的技巧十分高超，所以猜的一方经常“疑空拳之可取，手含珍而不摘”，被藏方制造的种种假象所迷惑[1]。

由于藏钩是一项有趣有益的活动，因此在两晋南北朝时期流行范围极广，从宫廷到民间，都进行这种游戏。这一活动形式，对于藏方，可以锻炼手的灵巧和动作的敏捷；对于猜方，则可以锻炼目光和判断力。

（二）九九登高

九月九日又称“重阳”。九九重阳节是两晋南北朝时期最重要的节日之一，正如《旧唐书》所记述的：“四序嘉辰，历代增置，汉崇上巳，晋纪重阳。或说禳除，虽因旧俗，与众共乐，咸合当时。”（《旧唐书·德宗本纪下》）就是说，重阳节自晋以来最为时人重视，节日活动很隆重。重阳节之所以受时人重视，是因为古人认为，重九之时，天气下降而地气上升，天地二气相交，不正之气弥漫。为避免接触不正之气，须登高山以避重九之厄。

登高是重阳节最主要的风俗活动，也是一项有益的健身活动。古人热衷于在秋高气爽的季节登高，既是为了驱邪避灾，也是为了强身健体，更是为了寄托情思。登高，成为古代重阳节的标志性活动。

魏晋以后，上自皇帝百官，下至庶民百姓，每至重九，均登高野宴。《临海记》载：“郡北四十里有湖山，形平正，可容数百人坐。民俗极重九日，每菊酒之辰，宴会于此山者常至三四百人。登之见邑屋悉委，江海分明。”（《太平御览》卷三二《时序部·九月九日》引）这则资料虽只记载了临海一地普通民众大规模

[1] 朱大渭，等. 魏晋南北朝社会生活史. 北京：中国社会科学出版社，1998：402.

登高饮酒之俗，但也可据此推知全国各地的盛况。士大夫登高，史籍记载更多。《襄阳记》载："望楚山有三名，一名马鞍山，一名灾山。宋元嘉中，武陵王骏为刺史，屡登之，鄙弃旧名望郢山，因改为望楚山，后遂龙飞，是孝武。所望之处，时人号为凤岭。高处有三登，即刘弘、山简九日宴赏之所也。"（《太平御览》卷三二《时序部·九月九日》引）帝王登高，如刘裕为宋公时，在彭城九月九日登临项羽戏马台（《南齐书·礼志上》）。齐武帝则专门指定孙陵岗为登高之所，在其上建筑了商飙馆，每逢重九之日，即登此岗大宴群臣，故后世便将孙陵岗称为"九日台"（《南齐书·武帝本纪》）。

登高活动还引发了许多著名的故事，其中最为有名的要数形成"孟嘉落帽"典故的那一次了。《晋书·桓温传附孟嘉传》载：孟嘉任征西将军桓温幕府参军，某年重阳，桓温于龙山（今安徽当涂东南）举行登高宴会，大家都盛装赴宴。宴会上饮酒赋诗，气氛十分热烈。不想一阵山风吹来，吹落了正与别人起劲应酬的孟嘉的官帽。孟嘉谈兴正浓，竟全然不知。在这种正规的宴会上，掉失官帽是一种有伤大雅的失礼行为。幸好主人桓温也喜诙谐，即令人趁孟嘉如厕之机，将帽子放还孟嘉座上，并命孙盛作文嘲弄之。孟嘉回来，见此情景，就乘机卖弄胸中才学，当即作文回答，文词俊雅，四座均服其急才。这就是著名的登高时节"孟嘉落帽"的典故，反映了魏晋文人不拘小节、风神潇洒的气度。

登高这一节俗，体现了人们驱邪避灾、健康长寿、生活幸福的美好愿望。南北朝时，登高避灾变成了郊外休闲，人们对于重阳节驱灾避邪的节日意义逐渐淡漠，而在节日中追求快乐愉悦的娱乐习俗则逐步成为主流。

（三）斗百草

斗百草，是两晋南北朝时期常见的休闲活动。《荆楚岁时记》载："五月五日，谓之浴兰节。荆楚人并蹋百草。又有斗百草之

戏。”[1] 斗百草，顾名思义，就是双方以各种花草互相对比，看谁采的种类多，谁认识的种类多，谁就赢。所以名为斗百草，实际上是关于植物知识和采集草药知识的比赛。在郊外采集草药的过程中，人们互相比赛，看谁采的药种类多，谁认识的植物种类多，斗草之意，自然寓于其中。不过，魏晋南北朝时，斗百草作为一种娱乐活动，已有从竞采杂药中游离出来的趋势。南朝梁王筠《五日望采拾诗》说："长丝表良节，金缕应嘉辰。结芦同楚客，采艾异诗人。折花竞鲜彩，拭露染芳津。含娇起斜眄，敛笑动微嚬。献珰依洛浦，怀佩似江滨。"（《艺文类聚》卷四《岁时部·五月五日》）从王筠的诗中可以看出，一些珰珮叮咚的贵妇人也在良辰佳节进行斗草，不过她们斗的不仅限于草，还要"折花竞鲜彩"，"含娇起斜眄，敛笑动微嚬"，把贵妇人的胜负之态写得惟妙惟肖。

斗百草无疑是一种有益的活动，它可以使人们增长植物药物方面的知识，在郊外活动的同时，也使身心得到锻炼。

（四）童 戏

童戏即儿童所进行的体育游戏活动。两晋南北朝时，见于记载的童戏有战阵之戏、秋千之戏、骑竹马、跳绳、摊戏等。

战阵之戏即儿童模仿大人指挥战争、布阵点将的游戏。两晋南北朝时期战争频繁，军事家凭借战争舞台演出一幕幕有声有色的活剧，这对儿童也是一种潜移默化的熏陶。所以两晋南北朝时期，关于儿童战阵之戏的记载俯拾即是。十六国时，李矩是北方与前后赵政权抗衡的首领之一，《晋书·李矩传》说他在儿童时，与群儿聚戏，便为其率，计划指授，有成人之量。十六国后凉主吕光，略阳（治所在今甘肃天水东）氐人，他10岁时，与诸儿童在邑里游戏，为战阵之法。同伴们全都推他为主帅，由于他用人合理，同伴对其深为叹服（《晋书·吕光载记》）。又据《周书·李贤附李远传》载，

[1] 宗懔. 荆楚岁时记. 长沙：岳麓书社，1986：33-34.

李远幼有器局，志度不凡，他曾与群儿做战阵游戏，指挥处置，皆合军阵之法。郡守见而异之，招呼他们再玩一回。群儿见郡守，俱而散走。李远持杖大喝，让他们恢复刚才的阵容。在他的指挥下，阵容很快恢复，其雄壮之势，甚至超过了以前。郡守指着李远称道："此小儿必为将军，非常人也。"《晋书·宇文测附宇文深传》又载：宇文深年数岁时，便垒石为营伍，折草作旌旗。他所布置的行列，皆有军阵之势。其父宇文永见后非常高兴，说："汝自然知此，于后必为名将。"

两晋南北朝时期的童戏当中，还有秋千之戏。这一游戏与今天基本相似。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》中说，每年立春之日，人们为"施钩"之戏，"又为打毬、秋千之戏"。隋杜公瞻注云："春节悬长绳于高木，士女袨服，坐立其上，推引之，名'秋千'，楚俗谓之'施钩'。"[1] 荡秋千，不需要多大的力量和技巧，又略带一点惊险，故深受儿童和妇女的喜爱。

骑竹马是儿童效法成人骑马而创造出来的游戏，在这时的儿童娱乐活动中经常见到。骑竹马最简单的方法是，将一根短竹竿放在胯下，一手握竿的前端，使其后梢拖地，另一只手做扬鞭状，向前奔跑模仿奔马驰骋。这种游戏多为男童所为。据《晋书·殷浩传》载，殷浩北伐失败，桓温一向忌妒他，便乘机上疏废其为庶人。他还对别人说："少时吾与浩共骑竹马，我弃去，浩辄取之，故当出我下也。"儿童的竹马之戏，可以和战阵之戏结合起来，联系前述儿童中战阵之戏的流行，骑竹马之戏在此时当也很盛行。

跳绳游戏也是童戏中的一种形式。《北齐书·后主纪》中有一段有趣的记载："游童戏者好以两手持绳，拂地而却上，跳且唱曰：'高末。'高末之言，盖高氏运祚之末也。"北齐皇帝高姓，"高末"谓齐将亡。这本是作为谶言而记载的事，却给我们留下了儿童跳绳之戏的生动资料。

---

[1] 宗懔. 荆楚岁时记. 长沙：岳麓书社，1986：13-14.

两晋南北朝时期，还有一种童戏叫做摊戏。《南史·昭明太子传》载：昭明太子看见“后圈小儿摊戏。后属有狱碟摊者法，士人结流徒，庶人结徒。太子曰：‘私钱自戏，不犯公物，此科太重。’”从文中看，摊戏显然是一种赌博之戏。但其戏法如何，文中未记。唐李匡义《资暇集》卷中说：“钱戏有每以四文为一列者，即史传云云所意钱是也，俗谓之摊钱，亦日摊铺。其钱不便叠映欺惑也。”大约摊戏为一种掷铜钱于地，依其正反面的排列组合而决定胜负的游戏。这本是成人间进行赌博的手段，但南朝儿童亦以此为戏乐。

第五节　中外体育交流

两晋南北朝为中国历史上政治混乱的时期，但对外文化的交流并未因政治上的分裂而停滞，中国与周边国家继续保持着密切的联系。通过陆路、海路的交流仍在进行，尤其是海路交通渐有加强之势。南方的建康、番禺，北方的洛阳、长安，都有外国使者和大批的外国商人前来。而随着商路的开辟，佛教的传入和外交使团的互访，中外的体育文化交流也成为了文化交流的重要内容。

一、与朝鲜、日本的体育交流

这一时期，朝鲜半岛分为三个国家。北边是高句丽，西边是百济，东边是新罗，这三个国家同中国的南北政权都保持着经常性的来往。而三国中高句丽最先接受了中国的儒学。据朝鲜金富轼撰《三国史记》记载，高句丽在小兽林玉二年（372）就摹仿中国东晋王朝，正式建立了儒学教育机构——太学。太学是设在中央的最高学府，主要招收王族和高级贵族子弟，给他们传授五经即《诗》《书》《易》《礼》《春秋》和四史即《史记》《汉书》

《三国志》《后汉书》以及《晋阳秋》等，以培养国家官员。其中的《礼》，就包括了射礼等形式。

百济对中国文化的吸收也很广泛。《南史·夷貊下·百济传》记载：宋文帝元嘉二十七年（450），“（百济王余）毗上书献方物……表求《易林》《式占》、腰弩，文帝并与之。”其中就包括了宋文帝送给百济王余的弩弓等物。除了这些具体的文化传播活动外，《周书·异域·百济传》对长期吸收中国文化而形成的百济文化有更详尽的描述：“俗重骑射，兼爱文史。其秀异者，颇解属文，又解阴阳五行。用宋元嘉历，以建寅月为岁首，亦解医药卜筮占相之术，有投壶、樗蒲等杂戏，然尤尚弈棋。僧尼寺塔甚多而无道士。赋税以布、绢、丝、麻、米等……婚丧之礼，略同华俗，父母及夫死者，三年治服。”

三国中接受中国文化最晚的是位于半岛东南部的新罗国。大约到4世纪末5世纪初，新罗才开始接触儒学。到6世纪时，儒学得到国家认可，开始成为官方思想。但这时的儒家思想在半岛还没有达到完全支配统治阶级意识形态的程度，而只对三国的原始宗教（如祖上神）和新罗的花郎精神起补充作用。

这一时期，高句丽、百济和新罗的医学保健养生已有一定的水平，据《北史·百济传》记载：“又知医药，著龟与材术、阴阳五行法。”同时，三国的医药学保健养生知识也传入了中国，在当时中国的医药学著作中，就记载了许多三国的医药学知识，如陶弘景《名医别录》有关丹药的冶炼称：“高丽，扶南及西域外国，成器，皆炼熟可服。”中国的针灸术在公元514年传到了朝鲜半岛。同年，我国曾派医师到朝鲜进行医疗保健活动，传授中国先进的医药学和养生保健知识。

南北朝时期，位于朝鲜半岛的高句丽、百济和南方的扶南，亦有乐舞往返。

由此可知，在魏晋南北朝时期，中国和朝鲜半岛之间保健养生之术交流非常密切。这种交流的结果，促进了中朝两国体育文化的

发展。

两晋以来，日本与中国的经济文化交流逐渐频繁。通过互相往来，中国的文化经由朝鲜半岛传到了日本。4 世纪时，不少中国技艺人才移居日本，带去中国先进的文化、技巧和乐舞艺术。中国的《论语》《千字文》也由百济人王仁带入日本，日本开始采用中国汉字。百济人段杨尔把中国的五经传入日本，儒家思想对日本影响很大。梁武帝时，汉人司马达把印度的佛教带到日本，从此日本文化又受到佛教的影响。中国古代的相扑活动，约在南朝刘宋（420—479）时期传入日本国[1]，后来发展成为日本的“国技”，深受日本人民的喜爱。

据有关文献记载，被称为中国“国棋”的围棋，应该是先从中国传入朝鲜半岛，再由朝鲜半岛传入日本的。两晋遭“八王之乱”和“五胡十六国”之灾，数十万难民纷纷逃入朝鲜半岛避难，遂将围棋带往朝鲜。《北史》和朝鲜《史略》里均有“高句丽、百济之国……尚弈棋”的记载。5 世纪后，朝鲜的佛教及其经典大量涌入日本。《北史·列传第八十二》记载：“倭国于百济求得佛经，始有文字，知卜筮，好棋情。”就是一个很有力的证据。此外，日本圣武天皇时代遗留下来的遐迩名闻的国宝——“木画紫檀棋局”，棋盘上面标有 17 处“星座”，而这一特征恰同古朝鲜三国时期围棋盘上放置 17 枚“座子”的规则如出一辙。由此可以推断，日本从朝鲜吸收的大部分文化源于中国。而围棋作为华夏文化的精华之一，很可能是随着儒、佛两教一起而传入日本的。

二、与南亚各国的体育交流

两晋南北朝时期，由于海上交通的开辟，中国同南亚各国的联系加强了。佛教传入中国以后，僧侣的往来经常不断。

[1] 罗时铭. 中日相扑传承关系探析，体育文史，1997（1）.

随着佛教的传入，印度的医学保健养生也陆续被介绍到中国。北周时，从印度翻译进来的《五明论》，其中就有一部分印度医学的内容。南北朝时期，印度医学对中国医学已有相当的影响。陶弘景增补的《肘后百一方》（即《肘后备急方》），其名显然是接受了佛教的一百一病之说。

随着魏晋南北朝时期佛教的兴盛，僧徒越来越多，而中医学的经典著作已陆续问世，因而僧侣中能通晓医术者日益增多，如支法存、僧深、道洪、智斌、行矩、莫满、昙鸾等。另外，据不完全统计，这一时期，印度等国的僧侣来中国传教、译经的也逐渐增多，达七十多人。可能由于他们的介绍和倡导，致使一些大概和印度医学有关的医学保健养生方书纷纷出现，如《龙树菩萨药方》《西域诸仙所说药方》《婆罗门药方》《耆婆所述仙人命论方》《龙树菩萨合香方》《龙树菩萨养性方》等，见录于《梁七录》和《隋书·经籍志》。这些大概都是以印度医药养生方术为主的医方，现都已亡佚。

这一时期，印度对中国医学和医家也有所了解。如神龟二年底（519），北魏使宋云出使乌场国（印度北部），其国王问及中国习俗，宋云在对答中详细解释说："周、孔、庄、老之德，次序蓬莱山上银阙金堂，神仙圣人并在其上，说管辂善卜，华佗治病，左慈方术，如此之事，分别说之。"（《洛阳伽蓝记》卷五）华佗的治病养生术、左慈派的幻术，似乎已成北魏之国粹。在交往中，一些国外的技巧幻术也大量涌进中原，鱼豢《魏略》中所述的罗马技巧东来和干宝《搜神记》中所记西晋永嘉年间印度流浪艺人表演的幻术技巧，真实可信，至今尚保留在杂技舞台上。

三、与中亚、西亚各国的体育交流

两晋南北朝时期，中国同中亚、西亚的友好往来，在两汉三国的基础上，又有了发展。

自汉代开始，中亚和西亚各国的艺人就开始移居中国，促进了

西域技巧和乐舞在中上的兴盛。北魏时，先后来京城洛阳定居的中亚和西亚各族人数达一万余户。北周武帝在娶突厥公主阿史那氏为后时，还引入了大批乐舞人才。《旧唐书·音乐志》说："周武帝聘虏女为后，西域诸国来媵，于是龟兹、疏勒、安国、康国之乐，大聚长安。"

这一时期，中亚和西亚各国的使经常带着技巧幻术来到中原进行交流。派往中亚和西亚各国的使节，亦将中国的技巧幻术情况作为交流的内容。在《北史·西域传》中就载有悦般国技巧幻术师来北魏表演的情形："真君九年，（悦般国）遣使朝献，并送幻人，称能割人喉脉令断，击人头令骨陷，皆血出，或数升、或盈斗，以草药内其口中，令嚼咽之，须臾血止，养疮一月复常，又无痕瘢。世祖疑其虚，乃取死罪囚试之，皆验。"悦般国在龟兹国附近，属突厥族。当时，条文、安息、身毒均为技巧幻术发达之国，他们遣使来华，多以技巧幻术当先。这些国家的艺人进入中原，必经龟兹一带，敦煌、玉关以西一路实是一个中转站，许多中亚和西亚各国乐舞及技巧幻术，首先抵达这里，与当地的乐舞相混合，并接受中原文化的改造，然后再流入中原。这样就出现了相应的胡汉混杂、中西合璧的乐舞——《西凉乐》。

《西凉乐》的形成有其特殊的机遇和原因。除其地理位置外，还由于西晋以来关中士人避乱凉州，依附刺史张轨。在这一安全地带，不仅中原传统的乐舞百戏得以保存，同时，由于与西域的贸易、文化往来频繁，遂使经过汉族加工的西域乐舞开始繁荣。

除了《西凉乐》外，流行于中土的龟兹乐实际上也是一类西域乐舞。龟兹乐4世纪晚期传入后凉；北魏灭后凉，龟兹乐传入平城，并逐渐在北方各地广泛流行。

事实上，西域的舞蹈，有许多是随着佛教的东渐而入住中国的。正是因为佛教在中国生根、开花，才有了新疆、山西、河南、甘肃等地石窟的开凿，也才留下了丰富多彩的西域乐舞的形象。

就古代舞蹈的形式、种类而言，石窟壁画中的舞蹈形象属于

“胡乐胡舞”体系；从内容上看，自然是佛教思想的产物。比如洞窟内的藻井、龛楣等处众多的伎乐飞天，是出于“事佛”的目的而以歌舞弄弦的形态出现在佛的周围。据说这样能造成一种尽善尽美的说法氛围，当说法到微妙处的，还会“天花乱坠”“地涌金莲”，所有的天人都从四面八方飞集到佛的周围。

386年，前秦将领吕光征服龟兹，据敦煌建后凉国，将极为丰富的龟兹伎乐全数迁到凉州，“吕光之破龟兹，得其乐”（《教坊记·序》）。后来，吕光将龟兹“奇伎异戏”（《晋书·吕光传》）运回凉州。这“奇伎异戏”即指幻术和技巧。

魏晋南北朝时期，通过丝绸之路，中亚、西亚一带和中原还进行了广泛的医药保健养生学的交流。西域各地方政权不断派使者给中原各代朝廷馈赠大贝、赤盐、白盐、绿盐、雌黄、安息香、琥珀、朱砂、水银、郁金、苏合香、木香、荜拨、香附、诃子、胡椒、没食子、石蜜、千年枣等西域特产药品，以及传授西域方士发明的具有止血、祛淤、续筋、接骨、养生功效的草药及配制使用方法，标志着这一时期丝绸之路药物学交流的盛况[1]。

同时，中原先进的医药保健养生学知识和医药学著作也不断流传到西域，在新疆吐鲁番地区和罗布淖尔附近发掘出土的《魏晋医方》残卷、《脉经》残卷、《刘涓子鬼遗方》残卷，以及在吐鲁番杜相墓上中发掘的《针经》残书十行，均标志着这一时期中医药学流传到西域的盛况。两晋南北朝时期西域和中原频繁的医药保健养生学交流，既丰富了中医药学的内容，又促进了双方保健养生医药学的发展。

[1] 王孝先. 丝绸之路医药学交流研究. 乌鲁木齐：新疆人民出版社，1994：100.

第六章　隋唐五代时期的体育
（581—960年）

经过两晋南北朝将近四百年的长期封建割据战争之后，公元581年，北周丞相杨坚夺取政权，建立了统一强盛的隋王朝（581—618）。隋朝虽短，但由于采取了一系列政治、经济改革措施，取得了“府藏皆满”“人多殷富”的经济成就，为唐代的繁荣奠定了基础。公元618年，隋代大官僚李渊乘农民起义之机，在太原起兵，攻占长安，建立唐朝（618—907）。唐代承袭北周、隋以来行之有效的加强统治和发展经济的政策，经济上实行“均田法”和“租庸调法”，军事上实行府兵制，用人上实行科举制，出现了唐代长期稳定的政治形势，促进了封建经济的高度发展和所谓“贞观之治”“开元盛世”的局面，形成了一个空前强大繁荣的封建帝国。

唐代疆域辽阔，国势富强，在当时世界上处于先进国家之列。而其高度繁荣的封建经济为文化的巨大发展提供了物质基础，也为体育的高度发展创造了条件。唐代重视军事训练和实行武举制的措施推动了武艺的发展，促进了马球、蹴鞠等体育活动的风行；城市的繁荣和宫廷娱乐有益于舞蹈、百戏及其他各种传统体育活动的广泛开展；中外经济文化的交流丰富了唐代体育活动的内容；妇女较为广泛地参加体育活动更是唐代体育发展的一大特色。整体上，唐代较为完备的封建体制、经济的高度发展和对外来文化的吸收，为唐代体育的繁荣提供了有利条件。而唐代体育活动丰富的内容、各阶层民众的广泛参与以及体育活动的空前发展，都为中华民族传统体育的进一步丰富奠定了坚实的基础。

唐代后期，由于政治腐败，社会动乱，没落的唐王朝终于被黄巢领导的农民起义所推翻。公元907年，农民军叛徒朱温灭唐建立后梁（907—923），此后，北方中原地区先后建立了后唐（923—936）、后晋（936—947）、后汉（947—950）、后周（951—960），这五个短暂的朝代，史称“五代”。而同时的南方，也分别建立了九个政权，加上北方的北汉，史称“十国”。合称“五代十国”。体育活动的开展在这种战乱的情况下虽然受到了一定的影响，但许多体育活动仍是处在持续的发展状态之中。

整个隋唐五代时期，尤其是唐代，高度发展的封建社会使中国成为当时世界上先进的东方大国。朝鲜半岛的新罗以及日本国等都先后派遣使者和留学生来到中国，这种频繁的经济、文化交流不但促进和丰富了中国传统体育文化的发展，而且也使体育文化的交流更为广泛，成为我国古代体育交流史上一个具有代表性的黄金时代。

第一节　军事武艺的进步

隋唐五代时期，特别是国力强盛的唐王朝，武艺活动受到统治阶级的重视，社会上尚武之风浓厚。府兵制在隋至唐初的实施发展，对军队中的习武活动起到了一定的推动作用。射箭、佩剑和舞剑以及长兵的发展，使其在当时的军事武艺中占据了重要地位。在军事武艺活动的推动下，随着隋唐时期政治、经济和社会生活的相对稳定与繁荣，民间徒手武技和寺院习武活动在新的历史环境中得到了进一步的发展。五代时期，以角抵和相扑为主要内容的武技形式广泛开展。在整个这一历史阶段，武术活动呈现出蓬勃发展的兴盛景象。

一、府兵制对武艺发展的推动

北周时期，府兵制已经基本上转化为兵役制。隋立国后，为适应社会经济的发展，对兵役制进行了改革。隋开皇三年（583），将军卒和民成丁年龄由 18 岁改为 21 岁。开皇十年（590），隋文帝下诏："凡是军人，可悉属州县，垦田籍帐，一与民同。军府统领，宜依旧式。"（《隋书·高祖纪下》）这标志着府兵制"兵农合一"的完成。军人除拥有兵籍外，还同自己的家属列入州县户籍，根据均田法令可请占土地。他们平时耕作劳动，战时出征打仗，可免租调役，从征时自备资粮和轻武器等。取消军户后，府兵可以从一般民户中简选，这扩大了政府的兵源，同时也为武艺活动的进一步发展创造了良好的条件。

府兵分为内府、外府，其中，内府的重要性在隋代相对要高于外府。隋文帝时，内府兵士"亲卫"置有开府与仪同府，乡兵与府兵存在直接的关系，由中央卫府统属乡团。到隋炀帝大业三年（607），将开府府、仪同府和骠骑府、车骑府统一改名为鹰扬府，翊卫府则由原来的"左右卫"改名。府兵制在隋代的实施对于军中武术活动的组织化及制度化具有积极的意义。

唐初曾一度恢复骠骑、车府原名，后又改称折冲府，设有折冲都尉与果毅都尉。折冲府是府兵制的基层组织，"凡府：以卫上一千二百人为上府，一千人为中府，八百人为下府；在赤县为赤府；在畿为畿府。卫上：以三百人为团，有校尉；五十人为队，队有正；三十人为火，有长"（王溥：《唐会要·府名》）。府兵是由军府州的均田农民充任，征召的标准是："财均者取强，力均者取富，财力又均，先取多丁。"（《唐律疏议·擅兴》）也就是根据先强后弱、先富后贫和先多丁后少丁来进行。

府兵的戎装、轻武器和军资等均由个人自备。《新唐书·兵志》载："麦饭九斗，米二斗，皆自备，并其介胄，戎具藏于

库。有所征行，则视其府兵而出给之。”服役的规定期限是从21岁至59岁。军府遍及全国，最多时军府达到了633个。府兵的主要任务是到中央番上宿卫和征防，同时也有府兵大量留在州县服役。唐代分为承担中央宿卫与在地方服役两种性质的府兵。王梵志诗云：“天下恶官职，不过是府兵。四面有贼动，当日即须行。有缘重相见，业簿即隔生。逢贼被打杀，五品无人诤。”[1] 诗中极言府兵征战杀伐之状。征战结束，兵散于府，将归本朝，以防将帅专权用兵。

唐代统治者为加强军队的战斗力，对府兵的武艺训练十分重视。尤其是在唐太宗贞观十年（636）改军府为折冲府后的一段时期，是府兵制度和组织最为完备的阶段。折冲府担负的主要任务是在平时训练士兵，“居常则皆习射”（《旧唐书·职官志》）。每有番集之时府官训习课试，凡要赴京值番也要教练武艺，每年到了冬季还要有一次试阅。对“有教习不精者，罪其折冲，甚至罪及刺使”（《资治通鉴》卷一一二）。唐太宗对宿卫中央番上的卫士“必引于殿廷，亲自教射”（《玉海》卷一三九引《邺侯家传》），对射箭中多者赏以弓、刀、帛，其将帅加上等考绩鼓励。“由是人思自励，数年之间，悉为精锐。”（《资治通鉴》卷一九二）府兵制在隋至唐初的实施，对军队中的习武活动起到了一定的推动作用。

隋唐实行的府兵制度，为“寓兵于农”“兵农合一”创造了条件。府兵从一般民户中简选，不再像以前只限于世袭军户等，实际上将兵源、武器装备、军事训练活动扩展到了整个国家的基层。另外，士兵的训练和考核制度，又必然加强整个社会对武艺的重视。隋唐的府兵制度，对武艺的进步和发展无疑起到了重要作用。

[1] 张锡厚. 王梵志诗校辑. 北京：中华书局，1983：41.

二、射箭技术的进步与理论的提高

射箭作为一项重要的军事技能，深受隋唐统治者的重视。隋朝与西北边陲的匈奴、突厥等少数民族常互派使节来往，而射箭就是交往中一项特殊的娱乐内容，同时又是一种军事力量的体现。《隋书·崔彭传》载："上（隋文帝杨坚）尝宴达头可汗使者于武德殿，有鸽鸣于梁上。上命彭射之，既发而中。上大悦，赐钱一万。及使者反，可汗复遣使于上曰：'请得崔将军一与相见。'上曰：'此必善射闻于虏庭，所以来请耳。'遂遣之。及至匈奴中，可汗召善射者数十人，因掷肉于野，以集飞鸢，遣其善射者射之，多不中。复请彭射之，彭连发数矢，皆应弦而落。突厥相顾，莫不叹服。"由于隋将军崔彭射法出众，受到匈奴可汗的厚爱和敬佩，崔彭技惊四座，载誉归朝。

由于对射箭的重视，隋代的民间习武及弓箭活动不断得到提高，还出现了师徒相援的弓箭技术传习活动。"于时贵公子皆竞习弓马，被服多为军容。（李）礼成最善骑射，而从容儒服，不失素望。"（《隋书·李礼成传》）民间出现了很多射箭的高手，如"隋末有督君谟，善闭目而射，志其目则中目，志其口则中口。有王灵智者学射于君谟，以为曲尽其妙，欲射杀君谟，独擅其美"（《太平广记》卷二百二十七《绝艺·督君谟》引《酉阳杂俎》）王灵智跟随督君谟，学习射箭三年，这显然属于民间拜师学艺的一种射箭活动形式。

唐直至五代，军队为士卒配了大量弓箭装备，习射成为军事武艺活动的一项必有内容（图 28）。军中将士精射者众多，《新唐书·田弘正传》记载："弘正幼孤，事融甚谨，军中尝分曹习射，弘正注矢联中。"唐代大将南霁云，魏州顿丘（今河南清丰县）人，骁勇忠烈，武艺过人。《新唐书·南霁云传》云："霁云善骑射，见贼百步内乃发，无不应弦毙。"唐代府兵制的完善对射箭技术的



图28 五代武士跪射图壁画摹绘图（甘肃敦煌莫高窟第346窟）

广泛推行具有积极作用，府兵“人具弓一、矢三十、胡禄、横刀、砺石……番上宿卫者惟给弓矢横刀而已。凡民年二十为兵，六十而免。其能骑而射者为越骑，其余为步兵、武骑、排䂍手、步射”（《新唐书·兵志》）。唐代的弓分为长弓、角弓、稍弓及格弓四种，长弓主要用于步兵，角弓主要用于骑兵，稍弓、格弓则是在狩猎与皇朝禁卫军中使用。又有擘张弩、伏远弩、角弓弩等。弓与弩都属于军中的远射兵器，弩在战争中的击中率较高，射程比弓箭远。但是，弩发射的速度相对较慢，没有弓箭轻便灵活，在隋唐军队与突厥的交战中，远射兵器还是以弓箭为主，因而，骑射和步射在当时的军事武艺活动中占有显著的地位。

由于统治阶级的鼓励和提倡，更由于射箭技术的不断进步，出现了许多专门研究射箭技术的理论著述。如《新唐书·艺文志》著录有王琚《射经》一卷、张守忠《射记》一卷、任权《弓箭论》一卷，但只有王琚《射经》存世，其余两种已亡佚。

王琚《射经》的内容十分丰富，包括马射总法、步射病色、前后手法、持弓审固、举弝按弦、当心入筈、铺膊牵弦、钦身开

弓、极力遣箭、捲弦入弰、弓有六善等十四个方面。它在射箭理论上有其独到之处，故而受到人们的重视。作为一部具有广泛影响的射书，《射经》在中国古代射箭史上占有重要地位。

三、剑与剑舞

隋文帝统一天下后，对前代传习下来的舆服礼仪制度，于形式上重新作了更定完善，突出了分品级而佩剑的舆服制度，规定“一品，玉器剑，佩山玄玉。二品，金装剑，佩水苍玉。三品及开国子男，五等散品名号侯虽四、五品，并银装剑，佩水苍玉。侍中已下，通直郎已上，陪位则象剑。带有剑者，入宗庙及升殿，若在仗内，皆解剑。一品及散郡公、开国公侯伯，皆双佩。二品、三品及开国子男、五等散品侯，皆只佩。绶亦如之”（《隋书·礼仪志》）。以佩剑严格区分官员的等级制度，使剑成为文臣武将的身份象征，这在很大程度上提升了剑在人们心目中的地位和文化品位。

隋唐时期，民间爱剑之风流行。《册府元龟》卷六八九载：唐文宗时，“王播为京兆尹，奏以‘诸县皆有镇军，并随逐水草，牧放牛马，贼徒因兹假讬，挟带军器，晨夕混杂，善恶不分。请从今日以后，放牧之徒，不得躬带刀剑器杖等放牧’”。各县放牧者常挟带刀剑，显然在于自卫防护和习练剑术之用。

唐代作为封建社会的繁荣时期，国治民安，气象万千，文治武功盛极一时，时人多崇尚书剑并重，甚至出现有文人学士“弃文从武”的社会现象。“辛谠者，太原尹云京孙也。学《诗》《书》，能击剑，重然诺，走人所急。”（《新唐书·辛谠传》）读书击剑密切相连，互为作用，可以激发人们强烈的进取心。“书剑催人不暂闲，洛阳羁旅复秦关。”（杜俨：《客中作》，《全唐诗》卷二〇三）“壮年学书剑，他日委泥沙。”（杜甫：《暮春题瀼西新赁草屋》，《全唐诗》卷二二九）唐人的诗篇中出现有大量对剑和剑舞的赞美，为人们勾勒出一幅幅生动的学剑与舞剑的历史画面。

唐代精彩绝伦的剑术与寓意深邃的诗歌和挥洒自如的狂草，同样享有很高的社会声誉，在人们心目中有着极高的地位，被唐人并称为“三绝”。“文宗时，诏以（李）白歌诗、裴旻剑舞、张旭草书为‘三绝’。”（《新唐书·文艺列传中》）唐开元（713—742）中，吴道子与剑术家裴旻、书法家张旭在东都（今河南洛阳）相遇，各陈所能。裴剑舞一曲，张书一壁，吴画一壁，都邑人士“一日之中，获睹三绝”。剑与画相互影响，融为一体，无论剑舞本身，还是画家创作的作品，都呈现出一种灵性相通的艺术风采，透露出盛唐时代剑术文化的灿烂辉煌。唐代诗人苏涣在《赠零陵僧兼送谒徐广州》诗篇中云：“兴来走笔如旋风，醉后耳热心更凶。忽如裴旻舞双剑，七星错落缠蛟龙。”这是一种大气磅礴的剑文化在艺术领域内的集中体现，是剑术在唐代全面繁盛和成熟的重要标志，显现着唐人情有独钟的剑舞风姿和一派蓬勃向上的尚武精神的神韵。大量的文人摒弃鄙视武艺的偏见，投身习武活动，爱剑舞剑，使唐代剑的艺术文化内涵和价值得到全面提升。

唐玄宗开元三年（715），杜甫在河南郾城亲自目睹著名舞蹈家公孙大娘别具特色的剑器舞。当时观者人山人海，公孙大娘的剑器舞矫健多姿，光芒四射，引来无数赞赏的目光。代宗大历二年（767），杜甫于夔州（今四川奉节县）又见到公孙大娘弟子李十二娘表演的剑器舞，不禁感慨万千，写下了《观公孙大娘弟子舞剑器行并序》，诗文称：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。㸌如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。绛唇珠袖两寂寞，晚有弟子传芬芳。”[1] 继公孙大娘之后，传其剑器舞者，弟子李十二娘为著。公孙大娘的剑器舞在“圣文神武皇帝初，公孙一人而已”。杜甫此言并非是指只有公孙大娘会剑器舞，而是指“先帝侍女八千人，公孙剑器初第一”。公孙大娘在唐玄宗李隆基时期的宫

---

[1] 彭庆生，曲令启. 唐代乐舞书画诗选. 北京：北京语言学院出版社，1988：180-184.

廷乐舞机构梨园和教坊的宜春院“内人”与供奉宫外的乐舞人中，是最擅长剑器舞的第一人。

在技术内容上，公孙大娘的“剑器舞”与裴旻的剑舞有所区别。公孙大娘是开元时期最有影响的剑器舞伎人，裴旻则是当时最著名的剑舞家。相同的是裴旻和公孙大娘都用剑。不同的是裴□将军的剑舞是一种击技性的武艺，既有实用特点，又表现有技艺的精巧和美感；公孙大娘的剑器舞则是一种艺术化的舞蹈，讲究美观动人和艺术感染力。剑器舞虽然也手中持剑，但属于唐代专门由女子表演的一种独立的舞蹈活动内容。公孙大娘表演的剑器舞在着装上是“雄装而舞”，或“玉貌锦衣”，可以化妆并有音乐伴奏，以增加演出观赏效果；裴旻剑舞则是“若常时装饰”，不求服装上的刻意装饰，无需音乐伴奏，表演既可在地面上独舞，也可在马上驰奔而舞。两者在本质上具有明显差异，但由于裴旻和公孙大娘都是持剑而舞，因而，表演的效果有着惊人的相似。由于公孙大娘和裴旻将军分别是持剑而舞的著名舞蹈家与剑舞家，因而唐人文中往往将两者相提并论，他们表演的剑器舞与剑舞在艺术性上有异曲同工之妙。

五代时期，佩剑与用剑的风气仍然浓厚，人们对于名剑十分珍视（图 29）。《新五代史·冯晖传》载：“冯晖，魏州人也，为效节军卒，以功迁队长。……蕃夷稍稍来谒晖，顾首领一人，指其佩剑曰：‘此板桥王氏剑，邪吾闻王氏剑天下利器也。’俯而取诸腰间，若将玩之，因击杀首领者，其从骑十余人皆杀之。”《新五代史·赵犨传》载：“犨幼与群儿戏道中，部分行伍指顾如将帅，诸大儿皆听其节度……及壮，善用弓剑。为人勇果重气义，刺史闻其材，召置麾下。”剑既可作为随身佩戴的防护兵械，又可作为近身刺杀对手的一种利器。史太“趋椒灊殿，问昭宗所在，昭宗方醉起，太持剑逐之，昭宗单衣旋柱而走，太剑及之昭宗崩”（《新五代史·李彦威传》）。



图 29 五代习剑壁画摹绘图（甘肃敦煌莫高窟第 61 窟）

五代时期，剑在战场上仍有不少使用者。“（刘）知俊，姿貌雄杰，能被甲上马，轮剑入敌，勇出诸将，当是时，刘开道名重军中。”（《新五代史·刘知俊传》）符存审，少年练剑，勇武过人，“临终诫其子曰：‘吾少提一剑，去方里四十年间取将相，然履锋冒刃，出死入生，百得至此也。’”（《新五代史·符存审传》）剑为短兵，以短入长，尤能克敌制胜。《新五代史·元行钦传》载：“行钦望其旗而识之，驰一骑，奋剑断其二矛，斩首一级，梁兵解去。”剑在当时的军事武艺中仍然发挥着它的独特作用。剑的实用价值、娱乐功能、欣赏水平等方面，在隋唐五代时期呈现出多样化的发展趋势。

四、长兵与击打兵械的应用及发展

为适应隋唐五代时期作战的需要，军旅武艺器械中的长兵得到了广泛的应用。其中由矟（槊）矛演变而来的枪、戟、戈兵以及长刀和棍棒等作为长兵类器械，已经成为军中和民间武艺活动的主要

器械。与长兵械广泛应用同时，以铁锤为代表的马上击打兵器也在流行。这些兵械的普及和大量使用，提高了武艺的技术水平和灵活性，使马上兵器武艺出现了多样化的特点。

（一）长兵器的应用

枪由矟（槊）矛演变而来，因此枪常常又被称为矛或矟。隋唐时期，枪作为主要长兵器，广泛应用于疆场战阵。

《新唐书·李密传》载："密引度洛与世充战，密兵多骑与长槊而北薄山地隘，骑迮不得骋，世充多短兵盾穳，蹙之密军却，世充乘胜进攻。"穳为小矛兵器。当时的阵战武器不仅有短兵小矛，而且也有长枪大槊。唐代名将秦琼，字叔宝，强悍有志节，精通枪法，屡立战功，拜左武卫大将军。据《旧唐书·秦叔宝传》载："叔宝每从太宗征伐，敌中有骁将锐卒，炫耀人马，出入来去者，太宗颇怒之，辄命叔宝往取。叔宝应命，跃马负枪而进，必刺之万众之中。人马辟易，太宗以是益重之，叔宝亦以此颇自矜尚。"程知节，本名咬金，隋末聚众数百，共保乡里，后入瓦岗军。程知节"少骁勇，善用马矟"，又曾被"世充骑所逐，刺矟洞过，知节迴身捩折其槊"（《旧唐书·程知节传》）。可见，唐代善使枪的人很多，骑马运枪，且多身手不凡。

长兵器枪在五代战事中也常常发挥出重要作用。后唐庄宗专门在军中建有银枪效节军，为长枪大槊，鋈以白金，募骁勇强健者为军士。"唐庄宗入魏以银枪效节为亲军，与梁人对垒河上。"（《旧五代史·冯晖传》）银枪效节军，勇武壮猛，强悍难制，后唐与梁军多次交战，银枪效节军奋击获胜。

五代时期社会动荡，战乱频繁，为政者崇尚武功，军中将领也多为武勇绝伦之人。他们大都起自行伍，骁雄多勇，久经沙场，横身敌阵。"王敬荛，颍州汝阴人，世为郡武吏……敬荛魁杰沈勇，多力善战，多用枪矢，皆以纯铁锻就，枪重三十余斤，摧锋突阵，率以此胜。"（《旧五代史·王敬荛传》）五代后梁名将王彦章尤善

使铁枪，骁悍有勇力，武艺过人。《新五代史·王彦章传》说："王彦章，应字子明，郓州寿昌人也，少为军卒。……彦章为人骁勇有力，能跣足履棘行百步。持一铁枪，骑而驰突，奋击如飞，而佗人莫能举也，军中号'王铁枪'。"王彦章既善持单枪刺敌，又常用双枪阵战。在其后，人们于滑州（今河南滑县）建有"铁枪寺"，纪念这位武艺高强的"王铁枪"，现遗址仍存。五代时军中将领使用的铁枪，在技术和力量上都需要具备相当的功夫，这对于民间习武练力活动产生了重要的作用。

戟，作为长兵器的一类，在隋唐时期虽然普遍作为不同等级的官署门庭列戟仪仗所用，但在军旅武艺中仍然有人使用于战场格斗。《旧唐书·薛仁贵传》载："仁贵自恃骁勇，欲立奇功，乃异其服色著白衣，握戟腰鞬，张弓大呼先入，所向无前，贼尽披靡却走，大军乘之，贼乃大溃。太宗遥望见之，遣驰问先锋白衣者为谁。"薛仁贵，绛州龙门（今山西河津）人，贫苦农民出身，早年习武，骁悍多力。贞观末，应募攻辽东，太宗赞其武勇，授为游击将军。

隋唐时期，戈兵的作用也不容忽视。挥戈击敌，军中持戈阵战的将士并不少见，戈仍然为马上长兵武艺的构成部分。据大业八年（612）八月《高紧墓志》载：高紧"释褐春宫左翊卫，风神猛貌，志性骁强，腾骑挥戈，独摧戎狄。"开皇三年（583）起家为都督的范安贵，身经百战，勇冠三军，"及突厥凶丑，侵犯关塞，公（范安贵）勒骑遄征，挥戈直指，摧锋转战，斩将搴旗"（大业十一年《隋故左侯卫大将军右光禄大夫范公墓志铭》）。《唐大诏令集·遣使宣慰徐宿二州敕》载："敕徐、宿二州将士等：'去岁徐州戍卒，专擅回戈，杀戮都头，剽夺器杖'。"戈在隋唐虽有不少使用者，但远不及长枪等兵器武艺在军中影响广泛。

"长刀""棍棒"等作为长兵类器械也是当时军中名器。《新唐书·阚稜传》载："阚稜，伏威邑人也。貌魁雄，善用两刃刀，其长丈，名曰'陌刀'，一挥杀数人，前无坚对。"陌刀就是大刀，

又称长刀，是阵战上的步军利器，为勇猛而膂力出众者使用。唐代开始用陌刀武装军队是在天宝（742—756）初年。《旧唐书·李嗣业传》载："李嗣业，京兆高陵人也，身长七尺，壮勇绝伦。天宝初随募至安西，频经战斗。于时，诸军初用陌刀，咸推嗣业为能。每为队头，所向必陷，节度使马灵察知其勇健，每出师令嗣业与焉。……选嗣业与郎将田珍为左右陌刀将，于时，吐蕃聚十万众于娑勒城。……嗣业引步军持长刀。"

棍棒武艺技术在唐代有了新的发展，李嗣业不独以长刀阵战著称，而且还以棍棒制敌知名，是一位武艺多能的战将。据《新唐书·李嗣业传》载："（李嗣业）常为先锋，以巨棓笞斗，贼值，类崩溃。"巨棓，就是棍棒。《旧唐书·李嗣业传》又载："嗣业持大棒前驱击之，人马应手俱毙。……嗣业每持大棒冲击贼众，披靡所向无敌。"唐代还开始出现了蒺藜棒，《南部新书》卷己载：唐宣宗大中十二年（858），"韦丹任洪州，值毛鹤叛，造蒺藜棒一千具。并于棒头以铁钉钉之如猬毛，车夫及防援官健各持一具，其棒疾成易具，用亦与刀剑不殊。"持刀弄棒者，唐代民间之人众多。《册府元龟》卷四九四载：大中十三年（859），"提获前件贼等，并是固违勒文，挟持弓刀棒杖，皆作杀人，调致蠹凶恶，情状难原"。

五代时，在乡村地方也有用棍棒格斗者，"白晏球击败秃馁，又走惕，隐其余兵，奔溃投村落，村落之人以鉏耰、白梃所在击杀之，无复遗"（《新五代史·王晏球传》）。又据《旧五代史·唐庄宗纪》记载："梁军乃夜遁，蓨人持鉏耰、白梃追击之，悉获其辎重，梁祖闻之大骇。"白梃，也就是棍棒，可见当时在民间也有不少地方流传有棍棒练习。

（二）击打兵器的新发展

铁锤的使用，进一步提高了击打兵器武艺的技术水平和灵活性，反映了兵器武艺新的变化，使兵器武艺出现了多样化的特点。

将铁锤兵器投入战场，这需要平时进行严格的训练，才能熟练地掌握铁锤的击打技术和使用技艺，使之成为制敌取胜的利器。铁锤又称为铁挝，天宝六年（747），“（王）忠嗣使（哥舒）翰击吐蕃，有同列为之副，倨慢不为用，翰挝杀之，军中股栗”（《资治通鉴·唐纪》卷二一五）。唐代以后，铁锤尤为军中将领所重视。《旧五代史·张万进传》载：张万进“以骑射著名，攻城野战，奋不顾命。尝与梁军对阵，持锐首短刃，跃马独进，及兵刃既刓，则易以大锤左右奋击，出没进退，无敢当者，逮庄宗、明宗素怜其雄勇，复奖其战功。”五代时，善用铁锤的将领很多，杀伤力颇大。《新五代史·李存孝传》载：“存孝去攻绛州，浚建皆走。存孝猿臂善射，身被重铠，櫜弓坐稍，手舞铁挝，出入阵中，以两骑自从，战酣易骑，上下如飞。”《新五代史·史弘肇传》又载：“弘肇为将，严毅寡言，麾下少忤意，立挝杀之，军中为股栗。”说明史弘肇在军中也常使铁锤，阵战击敌，挥挝冲杀。

五代著名将领周德威，以善使铁锤闻名军中，尤谙于捕捉战机，出奇制敌。“周德威，字镇远，朔州马邑人也。为人勇而多智，能望尘以知敌数，其状貌雄伟……德威微服杂卒伍中，陈章出挑战，兵始交，德威部下见白马朱甲者，当佯走以避之。德威伺章已过，挥铁锤击之。中章堕马，遂生擒之。”（《新五代史·周德威传》）周德威好勇善战，常佯败诱敌，待其露出破绽而奋锤以击之，显示出其高超的武艺技击水平。

铁锤作为威力很大的击打性兵器，自唐代以后，被频繁应用于战场，这一形制特殊的兵器，已成为当时军中武艺的重要组成部分。五代时，击打性兵器还有铁鞭。铁鞭虽然在文献中记载不多，但当时也有人使用。《新五代史·安重荣传》载：安重荣“又使人为大铁鞭，以献诳其民曰：‘鞭有神，指人人辄死。’号铁鞭郎君，出则以为前驱”。

五、军事活动推动下的民间武艺

隋唐五代时期的民间武艺，在军事武艺的推动下也有了一定程度的发展。尤其是许多直接来自民间的武艺活动，如角抵、徒手拳技等，广为盛行。随着寺院经济的繁荣，有着浓厚中国传统文化特色的寺院武功也有了进一步的发展。而寺院武艺活动的发展本身就是对中华民族历史悠久的武术文化的继承。

（一）民间徒手武艺的昌盛

在军事武艺的推动下，以角抵、徒手拳技为代表的民间武艺也有了进一步的发展。

隋代，角抵戏在民间很受喜爱，虽然隋文帝曾一度下令禁止，但禁而不绝，到隋炀帝时这类活动愈加盛行。《隋书·炀帝纪》载："大业六年春正月丁丑，角抵大戏于端门街，天下奇伎异艺毕集看，终月而罢。"这种集天下奇技的角抵戏表演活动，对民间习武起到了鼓励的作用。隋代民间角抵活动具有广泛的群众基础，并形成了固定的角抵戏表演节日。《隋书·柳彧传》曰："彧见近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递相夸竞。"在众多来自民间的角抵手当中，不乏有一些武艺高超者参与。

唐王朝建立以后，国力强盛，角抵活动不仅盛行于宫廷，而且在民间也很活跃，到宫廷表演的角抵手，许多是直接来自于民间。"内籍宣徽殿，或教坊，然皆出神策隶卒，或里闾恶少年，常与狎习殿中为戏乐，四方闻之，争以趫勇进于帝。尝阅角抵三殿，有断臂流血廷中。"（《新唐书·宦者列传》）唐长庆二年(822)，有"云阳县角抵力人张莅，负羽林官骑康宪钱，宪往征之，莅乘醉打宪，将殒"（《旧唐书·穆宗本纪》）。当时出现了高超精绝的角抵武艺技术，《唐摭言》卷十引《角抵赋》说："前冲后敌，无非有力之人；左攫右拿，尽是用拳之手。"唐代角抵活

动吸引了很多身强力壮者来参加，《新唐书·兵志》载："六军宿卫皆市人，富者贩缯采，食粱肉，壮者为角抵、拔河、翘木、扛铁之戏。"

被称为"相扑"的角抵，在唐代倍受帝王们的喜好，常从民间挑选相扑手竞技观赏。王谠《唐语林》卷三载："文宗将有事南郊，祀前，本司进相扑人，上曰：'方清斋，岂合观此事？'左右曰：'旧例也，已在外祗候。'上曰：'此应是要赏物，可向外相扑了。'即与赏令去。"当时民间也有了这类以角力为职业的"相扑人"。民间还有专门的相扑活动结社组织，涌现出一批"拳手轻捷"的能手。《角力记》云："唐僖宗咸通中，选隶小儿园，蹴鞠、步打球子过驾幸处，拳球弹鸟，以此应奉，寻入相扑朋中，方年十四五，时辈皆惮其拳手轻捷。及长，擅长多胜，受赐丰厚。(蒙)万赢呼号自此起，至昭宗朝，累累供奉。"徒手习武活动的盛行，促使相扑成为壮士们最喜爱的练习项目。

隋唐统治者对有些兵器在民间的流传和使用有过禁令。隋开皇三年（583）春正月庚子，"将入新都，大赦天下，禁大刀长稍"（《隋书·高祖纪上》）。开皇十五年（595）二月丙辰，"收天下兵器；敢有私造者，坐之。关中缘边，不在其例"（《隋书·炀帝纪上》）。唐代对部分兵器也是禁止私家所有，《唐律疏议》卷十六载："私有禁兵器，谓甲、弩、矛、稍、具装等。依令，私家不合用。若有矛、稍者，各徙一年半。注云：'谓非弓、箭、刀盾、短矛。此上五事，私家所有。'"由于禁止民间私藏这些兵器而对徒手拳技并未严格限制，因而徒手练习的角力活动成为民间重要的武艺内容之一，并迅速在全国各地流行。

唐代规定每年中元节（农历七月十五日）为角抵之期。唐代角抵均是壮士所为，强健有力者还会受到赏赐和重视。《唐语林》卷四载："李相绅督大梁日，闻镇海军进健卒四人，一曰富仓龙，二曰沈万石，三曰冯五千，四曰钱子涛，悉勇拔橛角抵之戏。……独五千瞑目张口，两手捧炙，如虎啖肉。丞相曰：'真壮士也，可

以扑杀西胡凶夷。’又令试觝戏，仓龙等也不利，独五千胜之，十万之众，为之拔靡。于是独留五千，仓龙等退还本道。”这从侧面反映了民间相扑活动的兴盛。经过多重测试选拔，冯五千在相扑时角胜富仓龙等三人，最终被定为与西域相扑高手角技的人选，从中显现出唐代民间兴盛的习武风气。

五代时，由于统治阶级的提倡，角抵活动在民间得到了广泛的开展和传习。当时的徒手武艺活动非常盛行，《角力记·杂说》载：“每值八月十八日，浙江潮水大至，谓之看潮。潮头已过，即斗牛，然后相扑。”这种带有娱乐性的相扑练习，参与者具有浓厚的兴趣，这就使相扑竞技融入到了民间民俗活动当中。

隋唐五代时期，民间习武活动形式多样，许多兵将从军之前就在民间学有武功，有些是直接来源于家传，反映出民间习武活动的兴盛。《角力记·考古》说：王愚之“好相扑，少有对偶。……有子号王八四，幼便受父训，拳手亦高”。可见当时由父传子的家族习武活动，在民间是普遍流行的一种师承学习关系。更为重要的是，唐代出现的“武术”一词，已经接近于体育的意义。唐天授二年（691），《大周故从善府旅帅上骑都尉董君墓志铭并序》载：“君弱龄好古，壮发勤书。王粲横戈，俄从武术。”从“武术”一词已经作为唐代墓志铭上的用语来看，武术已开始在民间广泛流行了。

《旧五代史·钱镠传》载：“钱镠，杭州临安人，少拳勇，喜任侠，以解仇报怨为事。”又《旧五代史·冯晖传》载：“冯晖，魏州人也，始为郊节军士，拳勇、骑射，行伍惮之。”“拳勇”一词已常见于史书记载，多指人徒手拳技非凡之意。大量精于徒手拳技的武艺行家的出现，表明这时的徒手武艺水平已经相当高了，也从不同侧面反映了唐人练习徒搏技术的方法（图 30）。



图 30　唐代拳术击技陶俑（引自：陈万里. 陶俑. 北京：中国古典艺术出版社，1957）

（二）寺院武僧的大量出现

578 年，以禁佛著名的周武帝病逝于北伐行军途中，不久，北周境内的佛教活动开始又重新恢复起来，少林寺在周武帝死后第二年，即 579 年（周静帝大象元年）改为陟岵寺。隋文帝杨坚大力扶植佛教，隋唐崇佛，在中国历史上是佛教的鼎盛时期，少林寺也就是在这个时候进入它的迅速发展期的。

随着寺院经济的扩大，宗教集团之间的激烈斗争自然危及到寺院本身的安全，而佛教狂热发展，寺院广大，财丰粮足，加之独特的地理环境，出家为僧者愈众，这些都为僧人习武活动提供了充足的经济和社会条件。隋唐时期的少林寺也就是在这一历史政治背景下出现了志操等"众僧"下山助战，"执充侄仁则"的历史性壮举。裴漼《嵩岳少林寺碑》对此事这样记载："寺西北五十里有柏谷墅，群峰合沓，深谷逶迤。复磴缘云，俯窥龙界。高顶拂日，傍临乌道。居晋成坞，在齐为郡。王（世）充僭号，署曰辕州。乘

其地险，以立烽戍。拥兵洛邑，将图梵宫。皇唐应五运之休期，受千龄之景命，扫长蛇荐食之患，拯生人涂炭之灾。太宗文皇帝，龙跃太原，军次广武。大开幕府，躬践戎行。僧志操、惠玚、昙宗等，审灵眷之所往，辨讴歌之有属，率众以拒伪师，抗表以明大顺。执充侄仁则以归本朝。太宗嘉其义烈，频降玺书宣慰，既奉优教，兼承宠锡。”[1] 少林寺主志操等人是这一事件的主要领导者，当时“率众”参加的少林寺僧人还有很多，后来被演绎为所谓“十三和尚救唐王”的故事而广为流传。

历史上隋唐寺院尚武活动的发展，与僧人出家前就在民间学有武艺密不可分。偏僻的寺院环境与宽广的院落住地，使许多处于山居的僧人养成了习武练功的传统，而动荡不安的社会与历史现实更促使僧人掌握较高的武功技艺。由于僧人信奉的佛教思想与统治阶级的利益相一致，寺院僧人习武在社会需要的情况下，一般都能与统治者站在同一个立场上，并得到他们的鼓励和提倡。隋文帝杨坚曾在佛门寺院生活 13 年之久，与佛教有着十分深厚的感情，开国称帝后，积极提倡崇佛。统治阶级这种对佛门寺院的政治态度，无疑为僧人习武创造良好的条件，以至很多寺院中出现了尚武之风。

僧兵，是隋唐时期出现的一种独特的社会现象，对于中国武术史和中国军事史的研究，都有着重要的学术价值和意义。道宣《续高僧传》卷十九载：“沙门雄情果敢，烽燿屡举，罔弗因以太原地接武乡，兵戎是习，乃敕选二千余僧，充兵两府。”唐代沙门陇州（今陕西陇县）人道平，为奉天（今沈阳）兴国寺僧人，精于拳勇，徒众甚多，率为胡羌，皆通武功。安史之乱时，唐肃宗立于灵武，道平率其徒赴殿前请命，誓以武功讨贼。道平还被拜为“大将军”，这在我国佛教史上十分鲜见。

隋唐邺下灵泉寺（即石窟大寺）武风兴盛，继稠禅师等人之后

[1] 无谷，刘志学. 少林寺资料集. 北京：书目文献出版社，1982：426.

担任该寺方丈的玄林大师，就是一位武功出众的高僧。唐代有碑刻载："至如枝拒、蹶张、步骑弹射，人则旷劫，艺皆绝伦。"（陆长源：《唐故灵泉寺玄林禅师神道碑并序》。此碑今存安阳县善应镇宝山灵泉寺遗址半山坡）碑言玄林禅师武艺精绝，尚属可信，称其武功"人则旷劫"，自古无人可比，似为一种誉美之词。

我国历史上武功与河南嵩山少林寺并称的山西五台山寺僧，最晚在唐武宗（841—846）之前即享有武名。会昌五年（845），天下寺院所毁甚多，归俗的僧尼不少，而山西五台山还俗的僧侣中就有大量精于武功的人。虽然当时有人对五台山僧还俗充军不以为然，但从侧面表明，此时的五台山僧在武功上早有名气。《资治通鉴》卷二百四十八载："五台僧多亡奔幽州，李德裕召进奏官谓曰：'汝趣白本使，五台僧为将必不如幽州将，为卒必不如幽州卒，何为虚取容纳之名。'"

与少林寺相距不远的会善寺院中，隋唐之际也有武僧出现，著名武僧明恭就出于这一寺院。据道宣《续高僧传》卷二十七《隋郑州会善寺释明恭传》载：明恭，住郑州会善寺，"昔在俗，是隋高下，豹骑与伴，三人臂力相似，而时所忌……厌俗出家，住会善寺。其力若神，不可当者，曾与超化寺争地，彼多召无赖者百余人来寺会善秋苗。众咸忧恼，恭曰：'勿愁。'……乃取大石可三十八转者，恭独拈之，如小土块，远掷于地。超化既见，一时惊走。"又载："隋末贼起，周行抄掠，先告寺曰：'明当兵至，可办食具并大猪一头。'寺无力制，随言为办。……恭不忍斯负，拄杖会所与贼言议，贼先让食。恭乃为护寺檀越，群贼然之。故会善一寺，隋唐交军，绝贼往来，恭之力也。"上述事例表明，僧人尚武的主要原因在于保护寺院的安全不受侵犯，而且，寺与寺之间的土地之争，也促使僧人们重视武艺的操练，这对于生活在特殊环境中的僧人，自然会看到护寺防身与锻炼武艺的迫切性和重要性。明恭多次以力大无穷惊服超化寺和隋末贼军的侵袭掠夺，反映了佛教寺院僧人习武活动的开展，与寺院经济的扩大和

在社会动乱之际保护寺院的安全有极为密切的关系。与此同时，许多民间强健有力的勇武之士出家为僧人，带动寺院武僧徒众练习武技，崇尚清净的寺院之地，在一定程度上成了习武练功的演武场和造就武装僧兵力量的大本营，从一个侧面反映了寺院习武之风的兴盛。

佛教活动在隋唐时期的中原地区发展迅速，民间武术更是盛极一时，外来的佛教思想逐渐融合在汉民族文化中，从而形成了寺院的习武之风。寺院武术活动要受到社会生活的制约，特别是政治生活的制约，有着浓厚中华传统文化特色的寺院武功是以僧人强体防身、保护寺院财产为目的的。从这个意义上来说，武术在古代寺院僧人的生活中显得尤为重要，这是佛教寺院容纳习武活动的主要原因之一，而寺院武术活动的发展对中华民族历史悠久的武术文化的继承起到了巨大的作用。

第二节　体育教育的复兴

经历了南北朝时期多年民族战争之后的隋唐统治者，认识到了军事实力和国力盛衰之间的关系，所以十分重视武备。唐太宗明确指出，“兵士唯习弓马”是其正业。武周长安二年（702），创设了与文举分开的武举制度，以培养和选拔军事人才，不仅对社会习武之风影响深刻，而且也提高了尚武的社会地位。加之唐代封建制度完善，经济繁荣，思想解放和文化发达，不仅妇女都能较为广泛地参加体育活动，而且也为学校体育的发展提供了有利条件，因而，古代学校体育教育在这一时期得到了一定程度的复兴。

一、逐渐完备的学校教育和科举制度

隋朝立国时间虽不长，但在教育上采取的若干措施对唐朝建立

完备的学校制度产生了重要影响。隋朝中央官学设有国子学、太学、四门学、书学、算学、律学。后三项在魏晋南北朝时期的某一朝代，已就其中某一项偶或为之，但尚未系统化、正规化，不过，这已是东汉鸿都门学后，对中央官学仅限于经学教育的一种突破了。隋朝的太医署也招收学生，传授医学，培养医术方面的人才。行政机构兼施学校功能，培养职业人员，这又是隋朝学制的一个贡献。隋朝教育制度的另一个创造，就是设置专门的总管学校的教育行政部门。隋文帝初年，定国子寺隶属于太常，设祭酒 1 人，专掌教育事业，这是专门教育行政长官之始。属下有主簿、录事各 1 人，统领各官学。除律学由大理寺直接管理外，其他包括国子学、太学、四门学、书学、算学，则均由国子寺领导。隋大业三年 （607），国子寺改名国子监，这一名称遂为唐朝所沿袭。

唐朝是我国古代国力强盛、经济繁荣、文化发达的朝代。唐代学制从类别上大体可划分为专门学校和兼职机构两大类。从层次上可分为中央和地方两层次，并有官立学校和私学之分。

官立学校有较大发展，学制也较完备。中央官学有国子学、太学、四门学等，招收各级官员的子弟入学，名额各为 300~500 人。四门学除官员子弟外，也招收少数民家子弟，名额较多，约 800 人。在京都、州、县设有地方官学，但名额很少，各只有 20~80 人。这些学校专门学习儒家的经学。除此以外，还有律学、算学、医学、书学、天文学等科技学校。在这些官学里，军事训练或体育的科目很少。除官学外，还有大量的私人讲学和蒙学，也很少有军训或体育科目，但学校制度却已经较为完备了。

我国古代选拔官吏，汉朝是由地方考察推荐的，魏晋实行九品中正制度，官吏都是从大官僚、大地主的子孙中选拔出来的。隋朝开始用科举制度来选拔官吏，唐继隋之后，实行科举制度，并逐渐完备起来。

科举制度是通过考试选拔官吏的制度，就是由中央或地方学校

按规定名额先考选学生，报送中央的礼部或由州县考送礼部，参加礼部的省试，省试考取的，还要经过吏部考试，最后授给官职。科举制度使更多的地主阶级的子孙和少数平民子弟有做官的机会，比魏晋的九品中正制较为进步。

科举制度的建立，在当时来说是一项重要的和值得称道的措施。它的创立者是隋炀帝。此事虽《隋书·炀帝本纪》不载，但到唐武则天天授年间，左补阙薛登上疏言选举之滥时，即提到“炀帝嗣兴，又变前法，置进士等科”（《旧唐书·薛登传》）。薛登上疏时间距隋大业年间仅八十余年，当非无据。传房玄龄、侯君素、孙伏伽、杨纂俱为隋进士。

进士科外，还有秀才、明经两科。史载王贞、杜正藏、杜正玄、杜正伦、刘焯、侯白、许敬宗都是隋秀才出身；孔颖达、韦云起等是隋明经出身。史又载，隋秀才科录取标准甚高，及第人数较少，几乎成为虚设的科目。明经科只考“九经”，或贴经，或问经义，及第人数较多。隋代的科举制度为唐代合理取士打下了基础，所以《通典·选举五》说：“大唐贡士之法，多循隋制。”

隋代科举制度只不过是初具雏形，还未起到应有的作用。但是，它取代了九品中正制，从政治上、文化上削弱了士族地主、豪门的势力。到了唐代，科举制度逐渐臻于完备。唐朝立国之初，就将人才选拔列入国家重要的政事。唐太宗继续推动科举制的发展，规定：进士须读经史一部，要求应试者每年 11 月 1 日赴省，3 月 21 日考试完毕。通过科举，唐太宗积极网络各类英才，使之为巩固封建政权服务，他曾“私幸端门，见新士缀行而出，喜曰‘天下英才，入吾彀中矣。’”（《唐摭言》卷一《述进士》）但实际上，唐朝初期由于一般庶族地主的经济和文化基础薄弱，加之缺乏政治权势以及进士名额的限制，在科举中并未得到相应的公正待遇，致使入仕比例相当微弱。

随着庶族地主势力的不断上升以及社会经济、文化的发展，“求进者众，选人渐多”（《通典·选举三》）。为了适应新的形

势，唐高宗以后，科举取士名额即有所增加。武则天执政时，为笼络士林，巩固政权，对任官选人采取更为宽松的政策。她进一步敞开荐举之门，使各级官吏和百姓可以自荐升迁或做官，并亲自接见被举荐的士子，令其试做某官（“试官”），同时又经常以自己的名义下令举行制科考试。所谓“制科”，即由封建王朝的最高统治者临时设置并亲自主持考试的选士科目。开元、天宝时期（713—755），参加科举考试的人愈益增多，“一岁贡举，凡有数千”（《通典·选举十八》）。士人埋首攻读，以求闻达之路，科举制开始与士人的政治、学术生命共呼吸，从而深深植根于知识分子的心灵。至天宝年间，科举制中的大部分考试科目已经形成，考试内容基本确立，考试形式也大都定型，科举制渐趋成熟和完备。

安史之乱后，士族地主的势力进一步削弱，门荫已不能成为仕途的可靠保证，达官显宦的子弟也开始注重学习，以科举标准要求自身，并视此为入仕的正途。唐代中期，政局动荡，但统治者依然加强对科举制的控制。代宗广德二年（764），根据实际需要，开始在两都（长安和洛阳）分别考试，以节省费用，减轻考生负担。德宗贞元年间，改革明经科考试的内容，以试《道德经》取代前试《尔雅》。后又实行别头考试，即将考官亲属，交由吏部的考功司负责考试，以防止考官营私舞弊。贞元时期，才学之士已成为科举的主要对策，以科举考试作为选拔官吏（特别是中、高级官吏）的主要方式的一系列条件都已具备，科举制度遂成为选士最主要、也是最重要的途径。

二、武举制度与体育教育的逐渐复兴

唐朝建立后，在重视文化教育的同时，也逐渐重视军事武备。唐太宗为此亲自率领武将练武，并每年检阅军队。

武举是唐代加强军备的制度之一，始创于武则天长安二年，即

702年。据《唐会要·兵部侍郎》条记载："长安二年正月十七日敕：天下诸州，宜教武艺，每年准明经、进士贡举例送。"《新唐书·选举志》记载："又有武举，盖其起于武后之时，长安二年，始置武举。"《资治通鉴》卷二〇七记载："则天后长安二年春正月乙酉，初设武举。"唐宋两朝人所撰写的其他史籍，如唐杜佑的《通典》，宋王钦若等人的《册府元龟》、王应麟的《玉海》等，均载武举创立的时间为唐武则天长安二年。

武举和文举一样，即用考试的方法来选拔武官。考试的内容，除武艺、体力以外，有时还要考经书和兵书。准备应试武举的人，从小就要锻炼身体，学习武艺，成为另一种教育形式。从此，文、武科举并行，文武更为分途，形成文者不武、武者无文的对立观念。但是，武举提高了武的地位，激发了尚武精神，使一些儿童青少年又多了一条受教育的途径，这对减弱重文轻武的教育思想，增强部分青少年的体质是有益的。

隋炀帝大业三年（607），设置进士科，以试策选拔官吏，代替魏晋时期的九品中正制及汉代的州郡地方官荐举制，但科举选拔进士仅限于文科官吏。武举制度的创立，完善和规范了武官选拔的方法，更重要的是使一批普通民间习武者，能够有机会以谋略和武艺之长参与进身竞争，这无疑为武术活动在各地的普及和开展起到了重要的促进作用。天下习武之人为了在武举考试中一举成名而学习武艺，极大地激发了他们苦练武艺的热情和动力，这对于唐代社会尚武风气的形成产生了极大的影响。

武举制是一种制度化的选拔武艺人才的机制，在武举制度的推动下，社会习武之风盛行，出现了文人学士喜尚武艺的局面，许多人走进了武科举应试的行列。"若文吏求为武选，取身高六尺以上，籍年四十以下，强勇可以统人者。"（马端临：《文献通考·选举考七》）。文人学士习武应试，受到了统治阶级的鼓励和提倡，为唐王朝造就了一批文武兼备之才。

武举制重视武艺骁勇和臂力出众之才，具有较为规范统一的应

试标准与要求，在考试的对象、内容与方法等方面都有详细的规定。《新唐书·选举志上》载：武举制“有长垛、马射、平射、筒射，又有马枪、翘关、负重、身材之选”。另据《唐六典·尚书兵部》记载：“以五等阅其人：一曰长垛，二曰马射，三曰马枪，四曰步枪，五曰应对。以三奇拔其能：一曰骁勇，二曰材艺，三曰可为统领之用。其尤异者，登而任之。”武举制在唐代受到了统治阶级的高度重视：“所设武举，以求材实，仕进之渐，期为根本，取舍之间，尤宜审慎。”（《唐会要·兵部侍郎》）

武举所考内容，大致可分为三类：第一类是测试武艺，主要是射术和枪术；第二类是测试力量和体力，即翘关和负重；第三类是测试身材和言语。下面根据《通典》《唐六典》《唐会要》的记载，将武举的具体测试项目和标准介绍如下。

长垛，是将布帛制成的箭靶（即垛）置一百零五步处，上画有五个规（即院，今之环），应试者用一石弓、六钱重的箭列坐引射。对于考试成绩的评定标准，据《唐六典·尚书兵部》云：“入中院为上，入次院为次上，入外院为次。”

骑射，即“马射”，其靶用兽皮制成，呈矩形，长五寸，高三寸。考试时将靶两只并列，置于校场周围的土墙上（土墙称“埒”）。应射者于马上持七斗力的弓，驰马射之。成绩以“发而并中为上，或中或不中为次上，总不中为次”（《唐六典·尚书兵部》）。

马枪，主要是测试马上运用枪法的击刺技能。考试时，断木为人，将方板置于顶上，有四偶人互列于矮墙上。应试者应持一丈八尺之上、径一寸五分、重八斤的长枪，驰马入场，运枪试锋，左右击刺。最后成绩是按“触落三板四板为上，二板为次上，一板及不中为次”（《唐六典·尚书兵部》）来判定。

步射，即射草人，中者为次上，虽中而不法，虽法而不中者为次。

翘关，即举重。翘关，为长一丈长尺，径三寸半，“率以五次上为第”（《唐六典·尚书兵部》）。后来又稍有变化，规定“凡十

举，后手持关，距出处无过一尺”（《新唐书·选举志》）。达到此标准者，方为合格。

负重，即负重行走。负重者能“负米五斛，行二十步”（《新唐书·选举法》），即为负重试法的中第者。

材貌，测试标准规定以身长六尺以上者为次上，以下为次。

言语，即答策问。必须在提问中“应对详明”，答有所问，要求为“有神采，堪统领者为次上，无者为次”（《唐六典·尚书兵部》）。

除武举外，尚有“平射”之科，《通典·选举三》载：“试射长垛，三十发不出第三院”，即为合格。但其成绩优劣不影响武举的中选。

从702年设置武举开始，到907年唐王朝的灭亡，在200多年的时间里，武举制的实施不仅为唐政权培养了大批武勇人才，而且对于推动中国体育教育的发展也具有特殊的意义。

唐代武举开科取士，广泛地调动了人们学习武艺的积极性，社会出现了尚武的价值观念，有力地推动了民间习武活动的快速发展，这对于促进社会生活的进步，提升民间武艺水平和军事技能都有积极的意义。同时，这些来自全国各地的武举人被授官后，又被调往各地的军事重镇任职，这一来一往的过程促进了各地之间武艺的交流和提高。

第三节　养生体育的发展与创新

隋唐时期的养生术，继承了两晋南北朝时期葛洪、颜之推、陶弘景等人的养生思想与方法，并在实用方面有所发展。由于隋唐统治者对保健养生的重视与提倡，这一时期的养生著述甚多，在养生思想及方法上增加了不少内容，且更加趋向于生活实用。同时，由于隋唐佛教宗派的形成，保健养生中的许多修炼方法也发生了变

化。但是，唐代对道教的极度崇尚，导致两晋南北朝发展起来的外丹术在此时异常兴盛，许多人因服食“长生药”而丧命，成为当时导引养生发展中的一股逆流。

一、医家与养生

隋唐五代，前后近三百年，是中国历史上一个重要的时期。政治的安定和经济的发达，为养生学的发展奠定了基础。尤其是医家们的努力和探索，有力地推动了这一时期医家养生的发展。由于他们多数源于实践，因而更具有实用价值。

巢元方，隋朝医学家，曾任太医博士。隋大业六年（610），主持编辑了《诸病源候论》。在这部著作中，他多次论及“补养宣导”的养生之法，集魏晋南北朝以来医家养生之大成。

《诸病源候论》共五十卷，分各科疾病为六十七门，列症候一千七百二十论，专论各种疾病的病源、病理和症状。附有导引法，但不载药方。其补养宣导，在书中有的标为“养生方导引法”，有的标为“养生方”。其操作方法，分别见于157候中，可列为气功的约计260余条。清人廖平将此部分摘出成专集，又经近人曹炳章增补后，定书名为《巢氏补养宣导法》，至今仍有相当影响。

《诸病源候论》中的宣导法包括了许多内容，如以姿势来说，有偃卧、侧卧、端坐、跪坐、踞坐、蹲坐、舒坐等；而按呼吸来讲，则有练呼的、练吸的，有的还规定了呼吸次数；从练意来说，包括有内视丹田、存视五脏、意贯涌泉、存念和引气等；从动作上来看，有伸展手臂、屈伸膝足、关屈、旋转以及头部活动等等。另外，还涉及了许多从防病治病角度来重视养生的论述。

首先，从保健养生的角度，对养生方、导引法作了原则性的区分。

《诸病源候论》的养生方主要辑录于《内经》和其他古代医

学著作，其主要内容是除思虑、慎起卧、适饮食、时动静，是讲生理和心理卫生的。而导引法则主要是以“导气令和，引体令柔”为基础，其内容主要是通过身体运动来达到健身的目的。这种对养生与导引的区分，是很值得重视的科学思想。

其次，重视保健养生的前提，是以防病治病的需要为前提的。《诸病源候论》中收录的导引养生方法多引自前人著作，分别对症录于病源之后以代药品，这是《诸病源候论》编者们主导思想的集中反映。需要指出的是，由于本书是在巢元方主持下集体编写的，因此，其中所介绍的养生导引方法，汇集了许多大众实践的经验。这应说是我国医疗体育发展史上的一个重要里程碑。巢氏的这一著作，既反映了他用养生导引健身治病的思想，也为我国医疗体育的发展作出了贡献。

《诸病源候论》体现出的根据病因病理情况有针对性的使用养生、导引方法健身防病和对症治疗的思想，是以巢元方为主的《诸病源候论》作者们科学思想发展的结晶。

《诸病源候论》中收录的许多导引方法虽然多是前人所创，但巢元方将它们大量引入医书，用于医疗，使不少内容得以保存下来，而且为后代医学家广泛应用导引治病开拓了道路。

唐代名医孙思邈（约581—682），陕西耀县人，对医学有较深的研究。他集前代医、道、佛、儒各家养生之说，加上自己数十年丰富的实践经验，著有《千金要方》和《千金翼方》各三十卷以及《摄养枕中方》等书。在这些著作中，反映保健养生的内容极为丰富，并汇辑有众多的养生功法。在我国养生学上，孙思邈有承前启后的作用。

首先，孙思邈继承和发展了《黄帝内经》“治未病”的思想，认为人之能否延年益寿，与能否有效地预防疾病、推迟衰老有密切关系，从而把“治未病”作为养生的基本原则。他在《千金要方·养性序》中说：“善养性者，则治未病之病，是其义也。……是以圣人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追

于既逝之后。”强调了养性是保持身体平和、预防疾病的一种很好的方法。

其次，孙思邈奠定了我国食疗养生的基础。他强调：“安身之本，必资于食；救急之道，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也。不明药忌者，不能以除病也。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”（《千金要方·食宜》）他认为饮食是防治疾病的一种重要手段。他在《千金要方·食宜》中，列食养、食疗食物 154 种，分为谷米、蔬菜、果实、鸟兽四类，具体论述了它们的性味、功效、主治和禁忌。在饮食卫生方面，他对饮食品种、食法、四时宜忌等论述很多，如“美食须熟嚼，生食不粗吞”“先饮而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多”。另外，他还继承《黄帝内经》“食饮有节”的宗旨，进一步论述了节制饮食的重要性和要求，如《千金要方·序论》说：“若贪味多多，临盘大饱，食讫觉腹中彭亨短气，或致暴疾。”孙思邈提出的食疗养生学说，为中国养生学的全面发展奠定了基础。

第三，孙思邈强调性养生的卫生。他认为既要适当节制，又勿强忍硬抑，指出：“凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意，以自贼也。”“凡人气力有强盛过人者，亦不必抑忍久而不泄。”为了防止性生活不当引起或诱发某些疾病，他明确指出：“男女热病未差，女子月血，新产者，皆不可合阴阳。”（《千金要方·养性》）这些都是符合性养生卫生要求的。

第四，孙思邈重视妇幼保健，是世界上最早从社会视角强调妇幼保健的一位医学家。他说：“生民之道，莫不以小养大，若无小，卒无大。”故他在《千金要方》中破历代医书之惯例，首列妇科三卷，次列儿科二卷，除疾病治疗外，对妇幼保健养生的各个方面作了较为详细的论述。

第五，孙思邈积极普及推广养生功法。他认为，导引、吐纳、按摩等并非少数隐士和佛、道所行的神秘之法，一般常人均可进

行。他说："每日必须调气、补泻、按摩、导引为佳，勿以健康便为常然。"（《千金要方·道林养性》）

孙思邈的另一著作《千金翼方》几乎概括了过去与当时主要的养生论述，同时还引进了天竺国按摩（婆罗门法）八式等养生方法，成为宋代以前养生方面的重要著作，具有重要的价值。

二、道教与养生

道教是中国土生土长的宗教，隋唐五代时期是其发展的鼎盛时期。唐代绝大部分皇帝都崇尚道教。贞观十一年（637），唐太宗在《令道士在僧前诏》中说："朕之本系，出于柱史。"（《全唐文》卷六）公开承认李氏是老子李聃的后裔。乾封元年（666）二月，唐高宗在亳州（今安徽亳州市）幸老君庙，追加老子尊号为"太上玄元黄帝"（《旧唐书·高宗本纪下》）。天宝十三年(754）二月，唐玄宗朝献太清宫，尊号老子为"太圣祖高上大道金阙玄元天皇大帝"（《旧唐书·玄宗本纪》）。一些著名道士，如王远如、潘师正、孙思邈、司马承祯，都受到皇帝的礼遇。唐、五代统治者推崇道教的结果，是道教修炼术（包括导引、行气、服食、炼丹等）得以广泛传播，近百种养生专著先后问世，并有许多道士在继承传统道教养生术的基础上，作出了新的贡献。

司马承祯（647或655—735），唐道士，字子微，号白云子，河北温县（今属河南）人。从嵩山道士潘师正受传符箓和辟谷、导引、服饵等方术，居天台山。武后、睿宗、玄宗迭次召见，玄宗并从他亲授法箓。著有《天隐子》《服气精义论》《坐忘论》《道体论》等。

司马承祯的《天隐子》一书阐述了他所主张的五个方面的养生方法，包括"斋戒""安处""存想""坐忘"和"神解"（《古今图书集成》明伦汇编《人事典》第一百九卷《养生部·天隐子养生术》），并分别叙述了这五方面的含义。

“斋戒”，即澡身虚心。“斋乃洁净之务，戒乃节约之称”，强调应澡身节食。此是“形骸调理之法，形坚则气全。是以斋戒为渐门之首矣”。这是第一步。

“安处”，即深居静室。司马承祯说：“吾所居室四面皆窗户。……太明即下帘以和其内映，太暗则卷帘以通其外耀。”这样做的目的是“内以安心，外以安目，心目皆安则身安矣”。这是第二步。

“存想”，即收心复性，排除杂念。司马承祯认为：“存谓存我之神，想谓想我之身。”主张心神宁静，不受干扰。这是第三步。

“坐忘”，即遗形忘我，忘其形骸，完全入静。这是第四步。

“神解”，即万法通神，超脱生死邪真，成仙得道。这是结局。

以上五个步骤，既有各自的要求和目的，又是一个渐进的统一体，而这就是典型的保健养生中的“行气”练习方法。从保健养生的行气练习角度来看，司马承祯的这一主张是可取的，但其中以成仙得道为最终追求，则属于宗教迷信的糟粕。

钟离汉，亦称汉钟离，唐代著名道士，咸阳人，传说中的八仙之一。钟离汉受学于王玄甫，习研养气秘诀、周天火候、青龙剑法，其内丹术传吕洞宾。著有《破迷正道歌》《还丹歌》《赠吕洞宾丹诀歌》等养生学专著。其中《破迷正道歌》是钟离汉所撰养生学专著的代表作，有理有法，对后世保健养生学的发展有一定影响。其大旨约有两端：其一论述行气的作用原理，指出行气的作用原理在于协调身体内外上下，筋络脏腑、精神形体，平秘一身阴阳，使机体生理功能保持相对稳定，从而增进健康、延年益寿；其二说明行气养生的具体方法，指出行气养生法的关键在于调节精神，明白火候。整个习练行气的过程，用意须适中，不使其太过，亦不使其不及，以促进机体阴阳之间的气化作用。

施肩吾，字希圣，唐宪宗元和年间进士。隐居洪州，崇信道教，著有《钟吕传道集》，其中谈到养生问题。他认为当时流行的各种养生方术，如斋戒、休粮、采气、嗽咽、离妻、断味、禅定、

不语、存想、采阴、服气、持浮、息心、定息、导引、吐纳、采补等，都属于“修人仙”的旁门外法。而他则主张“修真仙”“得大道”。他认为：“远于道者，养命不知法；所以不知法者，下功不识时；所以不识时者，不达天地之机也。”[1] 其养生思想有可取之处，但所透露出的道教迷信思想则是应予批判的。

吕洞宾，唐代道士，养生学家，河中府（今山西永济县）人，传说中的八仙之一。吕洞宾不仅炼丹修心，精通剑术，而且对行气导引之法也有很深的造诣。著有《敲爻歌》《直指大丹歌》《窑头坯歌》《了三得一经》《修身诀》《百字碑》等多种道教内丹专著。其中《敲爻歌》一书，是以诗歌的形式来推敲、研究卦爻的变化，论述养生修炼的原理、方法和注意事项等。歌中指出，习练行气养生要节制性欲，戒色，排除杂念，保持平衡愉快的心境。《百字碑》是吕洞宾有关气功养生学的又一部专著，五言诗体裁，其内容论述了心为一身之主，百神之神，其性喜静忌动，静而生慧，动而生昏，故当收降心志，阐明了“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的全过程。

三、佛教与养生

佛教创建于印度，西汉哀帝元寿元年（公元前2年）开始传入中国内地，到了隋唐五代时期，得到了空前发展。隋文帝一生致力佛教的传播，据法琳的《辩证论》卷三记载，他所建立的寺院共有三千七百九十二所，度僧尼二十三万余人。隋炀帝也笃好佛教，尊称当时名僧智顗为“智者”。唐代皇帝尽管自认是道教教祖李聃的后裔，极力推崇道教，但实际上也重视对佛教的传播与利用，推行佛道并重政策。除唐武宗外，其他皇帝都崇佛、佞佛。结果，有唐一代，相继出现许多不同佛教宗派，计有三论宗、法相宗、天台

[1] 施肩吾，等. 钟吕传道集·西山群仙会真记·入药镜. 上海：上海古籍出版社，1989：402.

宗、华严宗、禅宗、密宗、律宗、净土宗等。除净土宗以其浓厚的宗教色彩在民间广为流行外，其他各宗主要流行于宫廷和知识分子中间。唐代的佛教宗派都有各自的教理和修持体系，但都强调禅定，谓坐禅时住心于一境，冥想妙理，为成佛的基本功夫。“禅定一行，最为神妙，能发起性上无漏智慧，一切妙用，万德万行，乃至神通光明，皆从定发。故三乘学人欲求圣道，必须修禅，离此无门，离此无路。”（宗密:《禅源诸诠集都序》）禅定以及以后天台宗主张的“止观双运”，对唐代养生术都产生过一定影响。这一时期，从佛教的特点出发提出佛家保健养生主张的，首推被称“天台大师”的智顗。

智顗（538—597），陈、隋时高僧，佛教天台宗的创立者。本姓陈，颍川（郡治今河南许昌）人。十八岁出家，后从慧思受业。陈太建七年（575）入天台，建草庵，讲经九年，被称“天台大师”。他融合当时南北佛教的特点，强调“止”“观”并重。著有《修习止观坐禅法要》（简称《童蒙止观》）、《六妙法门》（又称《不定止观》）。在其著作中，调身、调息、调心是其止观法中的主要锻炼内容。

调身，就是在止观时调整身体的姿势。姿势用半跏坐，即单盘；或用全跏坐，即双盘。要求先安坐，次当正脚、宽衣、安手、正身、正头颈、口吐浊气、闭口、闭目。调身的要领是“不宽不急，是身调相”，即不松垮，不紧张，这样就端身正坐，犹如奠石了。

调息，就是调练呼吸。智顗认为：息有四种相，“一风、二喘、三气、四息”。有声为风，气出入不尽为喘，无声而出入不细为气，而息则是“不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫”。调息的目的，就是如何把风相、喘相、气相调节成为息相。具体方法，《童蒙止观·调和第四》中有三条：“一者下著安心”，就是稳定情绪，安定思想；“二者宽放身体”，就是全身放松，避免紧张；“三者想气偏毛孔出入，通同无障”，就是默想呼吸，似周身毛孔出入，如体呼吸般畅通无阻。调息的要领是

"不涩不滑"，即呼吸自然，柔细深长，无风、喘、气相。

调心，就是调定心情。按《童蒙止观·调和第四》分为三步：第一步是入定，主要是调伏乱想，用意想来克服昏沉、散乱、用意太过和呼吸太重；第二步是住定，即随时用心（意）来调正不适当处；第三步是出定，即每当用止观法修炼结束时，要根据"出定调身息心方法"，渐渐由静入动，以免造成不良后果。就止法和观法而言，止是停止，即开始练功时，把一些念头乱想调伏下去，如若不行则用观法。观就是闭目返观，用分析推理的方法去克服杂念，以入静。《六妙法门》记述的就是六种止观法，即一数、二随、三止、四观、五还、六净。

智顗还把止观法和治疗疾病结合起来。《童蒙止观·治病第九》曰："安心住在病处，即能治病。……脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。"又曰："有师言，但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气：一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六呬。此六种息，皆用唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用，颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。"该书还记述了十二息法："一上息，二下息，三满息，四进息，五增长息，六灭坏息，七煖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息。"智顗认为："运作十二种息，能治众患。"这套止观法是借调息妄图成佛，带有宗教迷信色彩。但从这套"功法"的本身来说，是珍贵的锻炼方式，并在保健医疗上有积极的意义。

智顗这一天台宗佛教宗派的佛家养生法在我国保健养生史上影响较大。《隋书·经籍志》曾著录一佛教的"龙树菩萨养性方"，这里所指的"龙树和尚"，也是天台宗创始人。由上面的叙述可以看出，这种养性方也不是这位印度僧人的创造，而是和智顗的坐禅法同样，是我国养生学在佛教中的发展。这种发展使养生学理论增加了佛学理论内容，而儒、佛、道思想的相互影响，对宋明理学家的思想和他们提倡的静坐又有密切的关系，所以研究佛教的养生思

想，对研究我国养生思想的发展具有重要意义。

四、炼内丹的兴起对养生体育发展的影响

隋唐五代时期，尤其是唐代，在导引养生发展的同时，社会上层中出现了“服食丹药”之风，这与唐代皇帝有密切关系。李唐王朝自称是老子的后裔，特别提倡道教，于是道教大兴，道教的炼丹术经过两晋南北朝的发展也在这时达到了高峰。

当时人们把服食的丹药称为“外丹”，而把修炼行气、主观感觉体内形成的“丹”称为“内丹”。后一种修炼方法被称为“内丹术”，也是行气术的一种。

“外丹”在唐代臻于极盛，自皇帝至文武大臣服用丹药者大有人在。但随着服丹致死者日多，外丹术在唐以后渐趋衰微。“内丹”实际上是道教的一种养生方法。它以人体为炉鼎，以元精、元气、元神为先天大药，经过一定步骤的炼养程序，精、气、神在体内聚凝不散，这就是内丹。功法不同，炼成的丹也不同，有气丹、液丹、神丹、阴丹等。内丹术的创导者是隋人苏元朗。他在《旨道篇》中云：“自此道徒始知内丹矣。”又以《古文龙虎经》《周易参同契》《金碧潜通秘诀》为经典，著《龙虎金液还丹通元论》，把“性命双修”作为内丹修炼的核心（《古今图书集成·神异典》卷三百二引《罗浮山志》）。

内丹功法承继道家传统的守一、吐纳、行气、坐忘等修炼方法，以人之精、气、神作为主要炼养对象，通过先天气、后天气的锻炼，使三者在体内凝聚成丹。其基本原理为：“顺则生人生物，逆则成佛成仙。”认为太初无形无象之道，即真元之气，此气化为阴阳，阴阳再生成三，三衍生万物，此即宇宙之生成，道家谓之顺行，即有生有死，生生不息之道。道教创内丹，是据上述顺行生成之道逆而行之，即炼精化气，炼气化神，炼神还虚，由三合二，由二合一，一归无极，重返本源，修真成仙，永离死生。

内丹流派繁多，有先性后命之北宗，有先命后性之南宗，有倡阴阳同类双修之东派，有于双修之中强调清静自然之西派，还有主张“中和”之中派等等，各派主张虽有不同，但修炼内丹之大体过程、步骤基本一致：第一阶段曰筑基，亦称炼己，即重在补亏填虚，以调动人体生命潜力，发挥心神意念的作用，熟练呼吸控制技能。此阶段以内气通任督二脉出现小周天循环为主要标志。第二阶段曰炼精化气，即炼三归二（精、气、神三者化为气、神），亦称“初关”。筑基亦称“道术”，进入第二阶段方可称“仙术”，其重点在于由元精化为元气、元神，构成大药，作为丹母。有采药、封炉、炼药、止火等四步。第三阶段曰炼气化神，即炼二归一（化气为神），又称“中关”，亦称“十月关”或大周天。至此，可谓“丹成”。

到唐末五代，内丹术得到巨大发展，钟离权、吕洞宾、刘海蟾、崔希苑、谭峭、陈抟等人都是实践和推行内丹术的著名人物。施肩吾的《钟吕传道集》、崔希苑的《入药镜》，都系统论述了内丹理论和内丹气法，深受后世丹家的推崇。宋元以后，内丹盛行，流派繁多，成为中国古代道家炼养最重要之体系。

第四节　球类活动的兴盛

球类活动的兴盛，是隋唐五代时期体育发展的一大特色。这一时期的球类活动，不仅形式多样，而且多已具备了完善的运动规则。同时，球类活动的用具与场地都有了明显的改进，不同形式球戏的竞技性和娱乐性大大增加。根据文献记载和相关考古资料的分析，这一时期较为盛行的球类活动形式仍以蹴鞠和马球为代表。除此而外，抛球、十五柱球、踏球、步打球等球类活动形式，也是这一时期常见的体育活动。由于球类活动的广为流行，参与者也比以往任何时代都广泛得多，从宫廷到民间，从男人到妇女，从老人到

儿童，都成为了这些球类活动的热情参与者。

一、蹴鞠活动的多样化

从汉晋发展而来的蹴鞠活动，到隋唐五代，其发展程度更进了一步。无论是鞠的构造、场地的设置，还是规则的演变与竞技的特点，无论是普及的广泛性，还是人们对其关注的程度，都有了相当大的进步。

随着蹴鞠技术的发展，自魏晋开始，蹴鞠用具就已经有了改进。魏晋南北朝后期的鞠已非汉时的“以韦为之，实以物”的鞠，而出现了充气的毬。南朝梁宗懔的《荆楚岁时记》中就出现了“打毬”一词，并作按语：“鞠与毬同，古人蹋鞠以为戏也。”反映出早在南朝时足球活动已经出现了充气的毬。唐代，充气的鞠更为普及，当时气毬的内胆是以动物的膀胱充气，外层用 8 块皮革缝制而成。据称，归仁绍与皮日休二人曾各以对方的姓嘲戏，皮日休以“龟”（与“归”谐音）嘲归仁绍，而归仁绍则讥皮日休云：“八片尖斜砌作毬，火中燖了水中揉。一包闲气如长在，惹踢招拳卒未休。”（《唐诗纪事校笺》卷六四）。唐代的仲无颜在《气毬赋》里还对这种“气毬”作了具体说明：“气之为毬，合而成质，俾腾跃而攸利，在吹嘘而取实。”（《文苑英华》卷八一）可见充气是有利于腾跃的。这里需要特别提及的是，关于充气毬的发明，在西方最早出现在英国，但时间是在 11 世纪，较我国发明充气毬的南朝后期已经晚了四五百年。就气毬的发明而言，我国在世界上是最早的。

充气毬弹性好而轻便，它的出现，使古老的蹴鞠活动发生了根本性的变化，出现了“打毬”“趯鞠”“蹴毬”等新名称和新的游戏方法。唐代蹴鞠的形式已很丰富，主要形式有两种：一种是无毬门的蹴鞠活动，另一种是带毬门的蹴鞠比赛。第一种又包括三种形式。一是 664 年以前就已经外传到日本去的“打毬”。它是不用球

门比赛的蹴鞠，有十种比赛方式，从“一人场”起到“十人场”止，也有的称其为“一般场户”。如“一般场户”中的一人场，除手之外的身体各部分都可以触及球，变换花样。“一般场户”比赛时不拘人数，各自独踢。没有比赛对象的时候，可以单独表演，也可以作为个人的健身运动。二是八九世纪时诗人王建《宫词》里所称的“白打”。比赛时可以二人对踢，也可以多人对踢，这种蹴鞠，特别适宜于女子。诗人王建就曾描写了一群宫女白打的情形：“宿妆残粉未明天，总立昭阳花树边。寒食内人长白打，库中先散与金钱。”（王建：《宫词一百首》“之八十一”，《全唐诗》卷三〇二）三是“趯鞠”。与白打相比，趯鞠主要是将皮毬踢向空中。据称韦皋的亲随军将张芬有许多过人的技艺，他曾在福感寺趯鞠，皮毬“高及半塔，弹力五斗”（《酉阳杂俎·前集》卷五“诡习”）。有一次，几位军中少年在唐长安胜业坊蹴毬，毬落在路侧槐树下的三位少女前，一位少女“接而送之，直高数丈，于是观者渐众”（《剧谈录》卷上“潘将军失珠”）。在王维的诗中，也有“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”的描写（王维：《寒食城东即事》，《全唐诗》卷一二五）。可见踢高毬也是当时的风气。这些游戏方式不拘场地限制，通常在庭院或大街上就可以进行，所以比较流行。

第二种是带毬门的比赛。毬门是在草地中央设门网，网上设门眼，称风流眼。竞赛双方各居毬门一侧，毬工在己方毬场盘带传递，将毬传与毬头，由毬头从风流眼中将毬踢入对方场地；对方的正挟用一定的姿势接住毬，挟着毬传到自己的毬头那里，毬头接毬后也如法炮制。马端临记载唐代蹴毬活动称：“蹴毬盖始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上为门，以度毬。毬工分左右朋以角胜负否。”（《文献通考》卷一四七“散乐百戏”）（图 31）。指的就是这类带毬门的比赛。这种赛法与现代排球运动多有类似之处，最主要的区别在于一用手，一用足。这种方法与唐以前无毬门的正式比赛相比，竞技性降低了，但技巧性却相对较高。



图 31 唐宋时期蹴鞠门示意图（引自《蹴鞠谱·球门格范》）

唐代皇帝喜蹴鞠者不多。史载仅有文宗幸勤政楼观“蹴鞠”（《文献通考》卷一四七《觥考·散乐百戏》），武宗喜蹴鞠，僖宗“好蹴球”（《旧唐书·文宗纪下》）。由于各民族文化的融合，盛行于中原地区的蹴鞠在各族女子体育中也得到了迅速的发展。如突厥人就有“男子好樗蒲，女子好蹴鞠”（《隋书·突厥传》）的习俗。这对唐代女子蹴鞠的开展影响较大。

此外，宗教对蹴鞠也曾产生过一定的影响。敦煌遗书《涅槃经》《瑜伽师地论》等佛教经卷中也曾数次提到蹴鞠的游戏[1]，说明蹴鞠活动也成为了宗教仪式活动的内容之一。

---

[1] 兰州理工大学丝绸之路文史研究所. 丝绸之路体育文化论集. 北京：中华书局，2005：65. 李重申. 敦煌古代体育文化. 兰州：甘肃人民出版社，2000：104.

二、马球活动的盛行

兴起于汉代，被称为打球、击鞠、波罗球（Polo）的打马球活动，在隋唐五代时期又有了进一步的发展。

唐五代盛行打马球，但打马球的规则缺乏具体记载。元人胡三省在解释《资治通鉴》记载唐末神策军打马球时，曾叙述了当时军中打马球的规则，可以作为了解这一时期打马球活动的参考："凡击球，立毬门于毬场，设赏格。天子按辔入球场，诸将迎拜。天子入讲武榭，升御座，诸将罗拜于下，各立马于球场之两偏以俟命。神策军吏读赏格讫，都教练使放球于场中，以先得球而击过球门者为胜。先胜者得第一筹，其余诸将再入场击球，其胜者得第二筹焉。"（《资治通鉴》卷二五三，僖宗广明元年）

唐代诗人蔡孚在《打球篇》中说："奔星乱下花场里，初月飞来画杖头。"（《全唐诗》卷七五）时人阎宽作《温汤御球赋》，也有"珠球忽掷，月杖争击"的描写（《文苑英华》卷五九）。他们的描述与上面的记载可以互相补充，使我们能大体明了当时打马球的球、杖形制以及规则。

当时的球场设置是非常讲究的。长安宫城、诸王及达官显宦的私宅以及各州的官衙，都设置了专用于打马球的球场（图 32）[1]。上引阎宽的《温汤御球赋》中就描写道："广场惟新，扫除克净，平望若砥，下看犹镜。微露滴而必闻，纤尘飞而不映。"杨巨源《观打球有作》中也有"亲扫球场如砥平""杖底纤尘不敢生"（《全唐诗》卷三三三）的类似描写，说明球场贵在平滑坚实，以利驰骋和击球。值得提及的是，9 世纪初，驸马武崇训、杨慎交竟然"洒油以筑球场"（《资治通鉴》卷二〇九，中宗景龙二年）。在韩愈描写打马球的诗中，对球场也有比较具体的介绍："汴泗交流郡城角，

[1] 向达．长安打球小考//唐代长安与西域文明．北京：读书·生活·新知三联书店，1987：80-88.

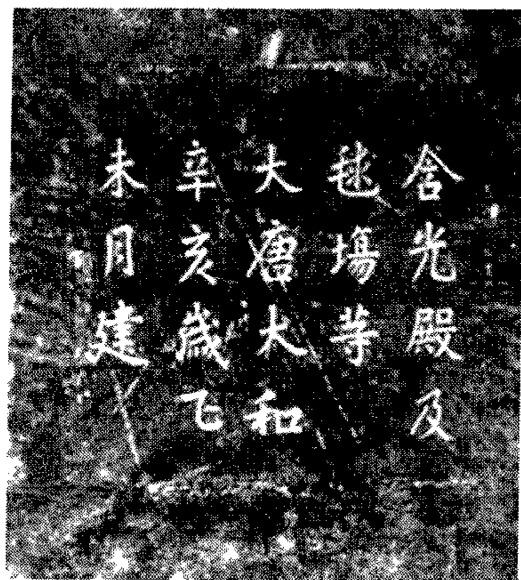


图 32 唐长安大明宫含光殿马球场奠基石志拓本（陕西西安大明宫遗址出土）

筑场千步平如削。短垣三面缭逶迤，击鼓腾腾树赤旗。”（《汴泗交流赠张仆射》，《韩昌黎全集》卷三“古诗”）说明打马球球场的三面置有短垣，四周树以红旗。

除了文献资料，有关这一时期打马球的考古资料也有大量发现。1971 年 7 月至 1972 年 9 月，陕西省博物馆和乾县文教局对唐代章怀太子李贤墓进行发掘时，在墓道西壁发现了一幅反映唐代打马球的《马球图》。壁画长约 4 米，高约 2 米，除部分残缺外，尚保存着结扎尾巴的骏马 20 多匹，体态丰满，均备坐鞍。马上打球者，着各色窄袖袍，脚穿黑色长靴，头戴幞巾，左手执马缰，右手执偃月形球杖。画面左下端，有一击球手，在乘骑飞奔中作返身反击球状。紧跟其后的是 3 名骑手。画面右边还有 10 多匹坐骑，均以各种姿势向前飞奔争球。画面中还有 1 匹坐骑，枣红色，四蹄腾空，直向争球处奔驰，该骑手着淡绿色袍，红色翻领，未持球杖，当为裁判员无疑。《马球图》形象地反映了唐中宗统治时期马球运动发展的盛况❶。

❶ 陕西省博物馆，乾县文教局唐墓发掘组. 唐章怀太子墓发掘简报. 文物，1972（7）.

1981年，陕西省考古工作者在陕西临潼县关山大队一唐墓中，发掘出土了4件马球白陶俑。据推断，这组马球白陶俑属唐玄宗天宝年间（742—755）的遗物。马球白陶俑虽只高7厘米，宽10厘米，但造型精巧，神态逼真，实属罕见。马全结扎尾巴，四蹄凌空，双耳直竖，头向前伸，嘴略张开，鼻孔似在喷着粗气。整体给人留下一种球场拼命奋击的真实感觉。马上击球队员，头戴幞头，身穿长袖衣，形态有直身的、侧身的、俯身的，但均以右手持球仗（出土时木球杆已朽）作击球和抢球状，与马的动作配合得当❶。

除《马球图》壁画、马球白陶俑外，还有其他相关文物资料的发现，如1972年新疆吐鲁番阿斯塔那唐墓出土的彩绘击球泥俑❷、故宫博物院收藏和江苏扬州邗江出土的唐代击球纹铜镜❸、宋人绘制的《明皇击球图》❹以及辽人绘制的《便桥会盟图》中的打马球场面❺等。

打马球活动在唐朝诸帝中也极为流行。据说，唐太宗喜欢看打马球，亲自观看"西蕃人"打马球，这些胡人知道太宗有此嗜好，专门寻找机会为他表演（《资治通鉴》卷一九九"高宗永徽三年二月"，系此事于高宗名下，此存疑）。睿宗景云年间（710—712），吐蕃遣使迎娶金城公主，玄宗当时为临淄王，他与嗣虢王李邕，驸马杨慎交、武延秀等4人，与使团中的10位吐蕃善击球者相对，临淄王"东西驱突，风回电激，所向无前"，战胜了吐蕃人。当了皇帝以后，玄宗也经常观看打马球遣兴（《封氏闻见记》卷六"打球"）。唐宣宗更是打马球的高手，他能策马持杖，在空中运球，"连击至数百，而马驰不止，迅若流电"。甚至神策军中打马球的老

---

❶ 赵康民．临潼关山唐墓清理简报．考古与文物，1982（3）．

❷ 新疆维吾尔族自治区博物馆．新疆出土文物．北京：文物出版社，1975．

❸ 崔乐泉．中国古代体育文物图录．北京：中华书局，2000：35．图7，8．

❹ 辽宁省博物馆．辽宁省博物馆藏画集续集：上册．北京：文物出版社，1980．

❺ 徐琴久．谈陈及之的《便桥会盟图卷》．美术，1955（12）．

手，也叹服他过人的技术（《唐语林校证》卷七“补遗”）。

除了皇室外，城市豪侠少年、军中武士，都以打马球为乐事。李廓《长安少年行》中有“追逐轻薄伴，闲游不著绯。长拢出猎马，数换打球衣”（《全唐诗》卷四七九）的描写，反映了长安游侠少年打球游乐的情形。唐朝在左、右神策军中设有“打球军将”，以专业打马球的艺人为“球子供奉”。唐镇海军节度使周宝、剑南四川节度使高骈，都出身打球军将，而周宝麾下的将军张郁，也是因为擅长击球得到重用（《新唐书·周宝传》）。武宗会昌年间（841—846），周宝为在皇帝面前争夺第一筹，曾被毬杖上的铁钩打瞎一只眼睛，但最终还是因打马球而飞黄腾达（《金华子杂编》卷上）。更为荒唐的是，僖宗广明元年（880），为了选择西川节度使的人选，僖宗令杨师立、牛勖、罗元杲、陈敬暄四人“击球赌三川”，陈敬暄夺得第一筹，就被任命为西川节度使（《资治通鉴》卷二五三，僖宗广明元年）。上引韩愈诗中云：“发难得巧意气粗，欢场四合壮士呼。此诚习战非为剧，岂若安坐行良图。”显然，打马球在这时还寓有练兵习武之意。

最能体现唐代打马球盛行的事例，是文人打马球的风俗。9世纪后半叶，士子及第后，时兴在月灯阁为打球之会。在乾符四年（877）的打球会上，进士已经排列就绪，但是有几名神策军的打球军将，旁若无人地占住球场相互较量。新科进士刘覃对同年说，自己能够挫军将的骄气，使他们离开球场。众人一致赞同。刘覃“因跨马执杖，跃而揖之曰：‘新进士刘覃拟陪奉，可乎？’诸辈皆喜。覃驰骤击拂，风驱电逝，彼皆谔际。俄策得球子，向空礈之，莫知所在。数辈惭沮，僶俛而去。时阁下数千人因之大呼笑，久而方止”（《唐摭言》卷三“慈恩寺题名游赏赋咏杂纪”）文弱书生的球技迥出于打球军将之上。

骑马打球是相当冒险的一种游戏，唐昭宗天复三年（903），朱全忠的侄子、宿卫都指挥使朱友伦在左神策军击球，坠马而死（《资治通鉴》卷二六四，昭宗天复三年）。由于骑马打球风险较

大，因而又兴起了一种骑驴打球的形式。宝历二年（826），郓州进“驴打球人”石定宽等四人，唐敬宗御三殿，观看左右神策军与内教坊“驴鞠”。但是，即使这样，比赛中仍然出现了“碎首折臂者”（《旧唐书·敬宗本纪》）。

有唐一代，打马球的风气也出现在了女子体育中，直到五代时，仍然还有宫女打马球的情况。和凝在反映宫女生活的诗中，就描写了宫女打马球的情形：“两番供奉打球时，鸾凤分厢锦绣衣。虎骤龙腾宫殿响，骅骝争趁一星飞。”（和凝：《宫词百首》“之四十四”，《全唐诗》卷七三五）可见，骑马打球的形式在当时还是有着较强的吸引力的。

三、其他球类活动

除了蹴鞠和马球活动外，隋唐五代时期还有许多流行于民间的球类活动，其中较具特点的是用手抛接彩球的抛球、按人数轮流进行投抛的集体性球戏十五柱球、双足立于球上并使之滚动旋转的踏球以及徒步以杖击打的步打球。

（一）抛　球

抛球，是隋唐五代人尤其是妇女喜爱的互相用手抛接彩球的球类活动。所抛之球，又称“彩球”“花球”或“绣球”，是用五彩线绣成的小圆球。抛球多在寒食节的宴会上进行。人们一面饮酒，一面抛球，伴以歌舞。小小的彩球，在高照的红烛光影中，从人们的手中迅速抛传，倒也别有一番情趣。

隋代，宫廷宫妓抛球见于李真言的《抛球妓》，其中记载说：“隋家宫殿锁清秋，曾见婵娟飐绣球。”“侍宴黄昏晓未休，玉阶夜色月如流。朝来自觉承恩最，笑倩傍人认绣球。堪恨隋家几帝王，舞裀揉尽绣鸳鸯。如今重到抛球处，不是金鑪旧日香。”（李谨言：《水殿抛球曲二首》，《全唐诗》卷七七〇）至唐五代，由于抛球

活动的广泛盛行，以抛球为名的抛球乐也成为了一种诗歌体裁，不少著名诗人以其为题吟诗填词，显示出人们对抛球活动的青睐。景云元年（710）正月，唐中宗御梨园球场，“命文武三品以上抛球”，皇后、妃、主临观（《资治通鉴》卷二〇九，景云元年二月）。开元、天宝年间，宫中行乐项目之一就是抛球。李白曾有“素女鸣珠佩，天人弄彩球”的诗句（李白：《宫中行乐词八首》，《全唐诗》卷一六四）。可见宫中抛球是常见的活动。

唐中期以后，抛彩球更加流行。早春时节，“暖催衣上缝罗胜，晴报窗中点彩球。每度暗来还暗去，今年须遣蝶迟留”（王建：《长安早春》，《全唐诗》卷三〇〇）。刘禹锡《抛球乐词》云：“五彩绣团圆，登君玳瑁筵。最宜红烛下，偏称落花前。上客如先起，应须赠一船。春早见花枝，朝朝恨发迟。及看花落后，却忆未开时。幸有抛球乐，一杯君莫辞。”（《全唐诗》卷三五四）早春抛球活动的情状跃然纸上。此外，杜牧的“怜香占彩球”（杜牧：《后池泛舟送王十秀才》，《全唐诗》卷五二五）、张祜的“罗袖拂球轻”（张祜：《投太原李司空》，《全唐诗补编·外编》第一编卷十）都是反映抛球活动的著名诗句。

南唐抛球活动见于徐铉的《抛球乐辞二首》，其中记曰：“歌舞送飞球，金觥碧玉筹。管弦桃李月，帘幕凤凰楼。一笑千场醉，浮生任白头。灼灼傅花枝，纷纷度画旗。不知红烛下，照见彩球飞。借势因期尅，巫山暮雨归。”从诗中可以看出，南唐抛球的方式及其情趣，与唐代是一脉相承的。

（二）十五柱球

十五柱球，又名木射，是按着人数轮流进行的一种集体性的室内活动形式，产生和兴盛于唐代。

十五柱球是一种很特别的球类活动，唐人陆秉曾为此专门著《木射图》一书，对这一活动作了十分详备的介绍，可惜此书已经失传了。至宋朝时，时人晁公武读到了此书，因而在他的《郡

斋读书志》中对《木射图》作了简短的解题，为我们留下了对木射较为形象的描述。他说："《木射图》，唐·陆秉。为十五笋以代侯，击地球以触之。饰以朱、墨，字以贵贱之。朱者：仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让。墨者：慢、傲、佞、贪、滥。仁者胜，滥者负，而行一赏罚焉。"此文大意是说，用木削成笋形，作靶子，上缩下扩底平，立起来不易翻倒，总计十五根。这十五根笋分为两大类：一类通体涂为红色，分别刻上仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让等字，共十根；另一类涂以黑色，分别刻以慢、傲、佞、贪、滥等字，共五根。活动时，将十五根笋立在平坦的场地一端，投抛者在另一端，用木球去击打另一端的木笋，以击中朱色笋者为胜，以击中墨者为负，最后看谁击倒的朱色笋多，就是终胜者（图 33）。

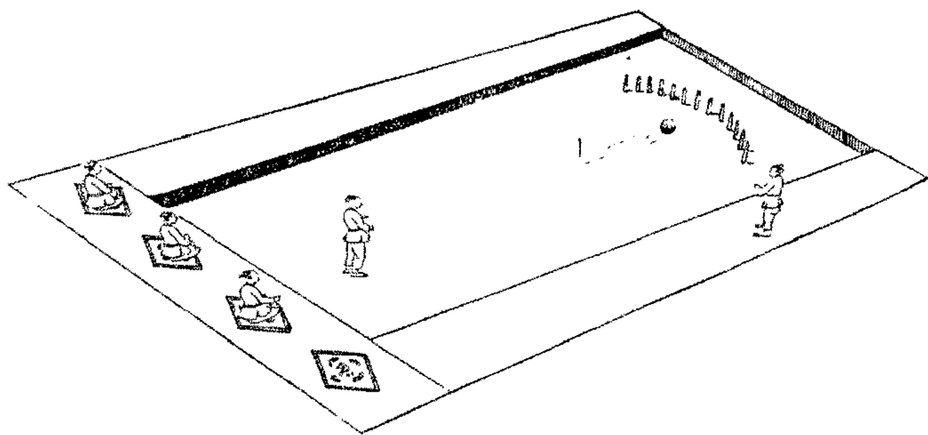


图 33　唐代木射示意图（引自：中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会. 中国体育史参考资料. 北京：人民体育出版社，1957—1960）

笋上所刻的十五个字，是封建伦理道德对人臧否的基本准则，汉儒董仲舒提出"五常"，即以仁、义、礼、智、信为重要的道德规范。唐代韩愈把"五常"视为"五德"，认为五德是一个人先天就有的，并由此把人自然地分为上中下三品，品是不能改变的。而十五柱球活动就反映了唐代以韩愈为代表的伦理观，即把"五德"扩充为十，并在其对立面上，寻出五个字，以分优劣、存褒贬。

十五柱球，从其活动形式和规则分析，很有可能是古击壤在唐代的变易。

（三）踏 球

踏球，在唐代叫做“蹋球”，也叫“胡旋舞”，又名“骨鹿舞”，是一种双足立于球上，并使之滚动旋转的球类活动形式。

从“胡旋舞”的“胡”字来看，这种活动形式似非中原地区原有，而是从少数民族地区传入的。唐代诗人白居易《新乐府·胡旋女》曾这样描述道：“胡旋女，出康居……弦歌一声双袖举，回雪飘飘转蓬屋。左旋右旋不知疲，前匝万周无已时。”从诗中可知，仅就胡旋舞的“舞”而言，最早应来自西域康国，因由女子表演，故又名“胡旋女”。过去，史家一般认为胡旋舞流行于长安是在唐玄宗时，此后逐渐与当时盛行于长安的百戏中的球类活动结合而演化为踏球戏。但是，从有关资料来看，唐代的这种踏球戏应是由汉代的“旋球”形式发展、演化而来的[1]，只不过是由原来的以手滚动圆球变为以双足滚动圆球，同时在发展中又吸收了唐代盛行的一些“胡舞”的特点。因而踏球戏在唐代又被称为“胡旋舞”应是情理之中的事了。

关于踏球活动的运动方式，《新唐书·礼乐志》云：“胡旋舞，舞者立球上，旋转如风。”唐段安节《乐府杂录·俳优》云：“舞有骨鹿舞、胡旋舞，俱于一小圆球上舞，纵横腾踏，两足终不离球子上，其妙如此。”唐人封演所著《封氏闻见记》说：“今乐人又有蹋球之戏，作彩画木球高一二尺，女伎登蹋球，宛转而行，萦回来去，无不如意。”（《封氏闻见记校注》卷六“打毬”）

唐代女子踏球活动的形态，唐代佚名作《内人蹋鞠赋》作了详尽的刻画。赋中首先描绘了人物的出场：“球上有嫔，球以行于道，嫔以立于身，出红楼而色妙，对白日而颜新。”接着，就形

---

[1] 崔乐泉. 忘忧清乐——古代游艺文化. 南京：江苏古籍出版社，2002：145.

容宫女们在球上的风姿："扬袂叠足，徘徊踟躅；虽进退而有据，常兢兢而自勖；球体兮似珠，人颜兮如玉；下则风雷之宛转，上则神仙之结束；无习斜流，恒为正游，球不离足，足不离球。"最后，利用洛神和赵飞燕的故事生动地写出表演达到高潮的情况："疑履地兮不离地，疑虑腾兮还践其实，当是时也，华庭纵赏，万人瞻仰，洛神遇而耻乘流，飞燕逢而惭在掌；几看制而功息，几度纷而来往；倏而复归于云霄，何微妙之忽恍。"古典文学作品如此隆重地描写一项球类活动，使一千多年以后的我们读了之后，如身临其境目观唐代宫女们的表演。作者还认为："方知吾君偃武之日，修神仙（导引）之术；但欲扬其善教，岂徒悦其淑质，谓艳色今可轻，使宫女兮程功而出。"甚至唐人王邕都认为，踏球活动的精彩程度"旷古未有，于今始陈"（《文苑英华》卷八一）。从踏球活动在宫中流行的程度和规模来看，唐玄宗李隆基是将踏球活动作为宫女们的一种体操引入宫中的（图 34）。

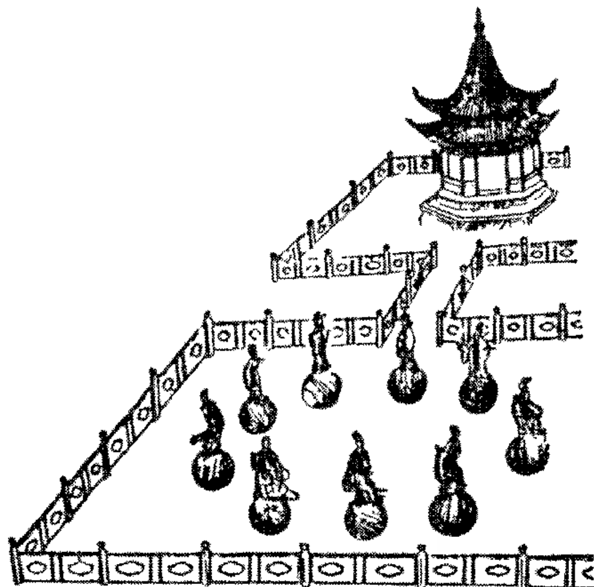


图 34　唐代踏球图（引自：中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会．中国体育史参考资料．北京：人民体育出版社，1957—1960）

（四）步打球

唐代马球在各个阶层广为流行，但是，由于骑马打球风险较大，尤其是对女子而言，骑马击球更为不便，于是女子打球逐渐改为用徒步击的方式来进行，这就是唐代所谓的“步打球”。

据《唐音癸签》记载，唐时有一种以打球命名的曲牌——“打球乐”，这是唐太宗贞观年间大臣魏征奉命所制（胡震亨：《唐音癸签》卷十三“乐通二”、卷十四“乐通三”）。这种乐舞舞蹈时，手中“执球杖”，并“舞衣四色，窄绣罗襦，银带，簇在折上巾，顺风脚”。实际上，“打球乐”是“步打球乐”的简称，省去一个“步”字，很容易和马球的“打球”相混淆。

作为“打球乐”伴奏的舞曲，到唐玄宗李隆基时，“其调犹存”，并由精通音律的唐玄宗将这一伴舞音乐改为“羯鼓曲”（《唐音癸签》卷十四“乐通三”）。“打球乐”的盛行反映了步打球活动在当时是极为普及的。

唐代宗大历十年（775），考中进士的王建，曾有一首描写宫女们步打球的宫词：“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打球。一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”（王建：《宫词一百首》“之七十三”，《全唐诗》卷三〇二）《唐音癸签》注曰：“其云韶，教坊妓女，称宫人。”（《唐音癸签》卷十四“乐通三”）可见王建这首宫词，是描写当时的宫女在寒食节那天，到宫殿前表演步打球给皇帝看的情景。“一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹”两句，说明当时的步打球是两队竞赛的，两队人数相等，所以称“一半”。“得头筹”和“争跪拜”，就是胜第一个球的一队要先走到皇帝面前去跪拜，然后再继续比赛。

民间女子也像宫女一样迷恋步打球活动，王建《送裴相公上太原》诗云：“十对红妆伎打球。”（《全唐诗》卷三百）说的就是女伎的步打球活动，十人一队进行竞赛。

除了女子，当时也有男子玩步打球活动的。唐代女诗人鱼玄机

在《打球作》中描写了男子步打球的情景："坚圆净滑一星流，月杖争敲未拟休。无滞碍时从拨弄，有遮拦处任勾留。不辞宛转长随手，却恐相将不到头。毕竟入门应始了，愿君争取最上筹。"（《全唐诗》卷八〇四）诗中描绘了步打球时精彩画面，月杖争敲圆球，球在空中划过似流星，拨球一击入门。这种情景使女诗人联想翩翩，希望意中人要不失时机，像打球入门一样争取最前筹，不要失去求爱的好机会。这首《打球作》写得极有意趣，是唐代女诗人中罕见的咏打球之作。

第五节　棋类活动的进步与投壶的盛行

棋类活动是隋唐五代时期社会各阶层人士颇为喜爱的休闲娱乐形式。随着经济的发展、文化的发达以及各国和地区间的通商往来，棋类活动在过去的基础上又有了新的发展。这一时期棋类活动的种类有围棋、象棋、樗蒱、双陆和弹棋等。与棋类活动盛行的同时，流行于文人中的投壶活动也有了一定程度的发展。这些休闲活动的广泛普及，开阔了文人的视野，丰富了他们的艺术才华，为这一时期体育的发展提供了广阔的空间。

一、围棋的进一步发展

由秦汉魏晋发展而来的围棋活动，至隋唐五代时期，在社会上日益流行。当时的弈棋之风非常炽烈，帝王贵族、文臣武将、僧道渔樵、男女老幼等各色各等的人群中，都有水平很高的围棋爱好者。

隋代的围棋活动已经很普及了。1959 年河南安阳隋代张盛墓中出土了一件随葬用的青瓷棋盘明器[1]，说明墓主是一位围棋爱好

[1] 考古研究所安阳发掘队．安阳隋张盛墓发掘记．考古，1959（10）．

者。《隋书·皇甫绩传》记载说，尚书主爵郎皇甫绩，年轻时“尝与诸外兄博弈”。大业年间，太原留守李渊也是一位围棋爱好者，他与晋阳宫副监裴寂，“时加亲礼，每延之宴语，间以博弈，至于通宵连日，情忘厌倦”（《旧唐书·裴寂传》）。这些资料表明，围棋活动在隋代已是人们重要的休闲形式之一。

唐代，人们对围棋爱好更笃，朝廷特别在翰林院置“棋待诏”，他们除侍奉皇帝外，有时还教宫人弈棋。著名棋手王积薪、顾师言、王倚、滑能等人都是棋待诏[1]。著名政治家王叔文（753—806），最初就是以棋待诏的身份步入唐代政治舞台的（《新唐书·王叔文传》）。

围绕着弈棋，产生了许多意趣隽永的故事。据称唐玄宗酷好弈棋，一次他与亲王博弈，琵琶名手贺怀智在一旁弹奏，杨贵妃抱着她宠爱的猧子（哈巴狗）坐在旁边观看，看到玄宗将要输的时候，贵妃就示意猧子跳上棋枰，将棋局扰乱，玄宗大喜（《酉阳杂俎·前集》卷一“忠志”）。又有一则故事称，仆射李讷性情卞急，但酷好围棋，下棋时就会变得安详而宽缓。每当他发火时，家里人便暗暗将弈具放在他面前，李讷“忻然改容，以取子布弄，都忘其恚矣”（钱易：《南部新书》卷庚）。

围棋也是许多文人学士嗜好的一项娱乐活动。据称王勃每下四子，就可吟成一首诗（冯贽：《云仙散录》“四子一诗”）。另有一则故事称，诗人李远为人豪逸狂放，文采焕烂，声名卓著。宣宗时（856—859），宰相令狐绹推荐李远担任杭州刺史，宣宗称，我听说他的诗中有“青山不厌千杯酒，白日唯销一局棋”，像这种疏阔懒散的人，怎么能够担任地方官呢！令狐绹替他解释说：“诗人托此以写高兴耳，未必实然。”（《唐才子传》卷七）因为力图在诗中表现弈棋的逸兴，竟差点因此而影响仕途。

---

[1] 国家体委体育文史工作委员会，中国体育史学会. 中国古代体育史. 北京：北京体育学院出版社，1990：306.

围棋甚至成了有些官员贪黩求贿的手段。后蜀安重霸任简州刺史时，有一位姓邓的食油商人棋艺很高，而且家庭很富裕。安重霸将他召来对弈，每落一子，安重霸都要这位商人立在窗下，等候自己琢磨应对之法，一整天不过下了十余子，商人“倦立且饥，殆不可堪”。第二天，安重霸又召他下棋。有人对商人说，此君好贿，他这样折腾你，并不是为了下棋，而是要你给他送礼。商人献了三锭黄金，安重霸果然不再找他下棋了（《太平广记》卷二四三“安重霸”）。

开元十六年（728），唐玄宗与宰相张说一起观看弈棋，并借此试验以神童著称、年方七岁的李泌的才能。于是，张说出题，要李泌就“方圆动静”作诗。张说怕他年幼不解题义，自己先以围棋为喻做了一首：“方如棋局，圆如棋子，动如棋生，静如棋死。”李泌听完，随口便吟道：“方若行义，圆若用智，动若逞才，静若遂意。”唐玄宗“大悦，曰：‘是子精神，要大于身’。赐束帛，敕其家曰：‘善视养之’”（《新唐书·李泌传》）。对围棋的解释，已经与中华古老文明中对人生智慧的理解联系在了一起。

由于围棋普及程度的提高，围棋理论和实战技巧都有了长足发展。王积薪著《金谷园九局图》一卷，韦珽也有《棋图》一卷（《新唐书·艺文志三》“杂艺术类”）。五代人徐铉还撰写了《围棋义例》，对围棋实战中的各种着法进行了全面总结，记录和归纳了“立”（连边下子）、“行”（连子而下）、“飞”（隔一路而斜走）、“尖”（两路斜签而下子）、“粘”（彼欲以子断之，我即以子连之）、“绰”（以我子斜侵彼子之路而欲出之）、“约”（以彼子斜拦我子之头而反闭之）、“关”（两子正相对而立）、“冲”（直速子而入关）、“觑”（有可断而不断，先以子视之）、“毅”（即“提”，棋死而结局）、“断”（段之为二）、“点”（深入而破其眼）及“劫”（先投子曰抛，后应子曰劫，乃有实东击西，弃小图大之功）等32种围棋着法的术语（宛委山堂：《说邦》卷一〇二）。这些术语有些一直沿用到了现代。

唐人的棋局，不少是刻画在林间、竹中或府邸别墅的石版或石

桌上，随时可下。“松间石上有棋局”（灵一：《妙乐观》，《全唐诗》卷八〇九），“石上铺棋势”（李洞：《赠宋校书》，《全唐诗》卷七二二），“雪压围棋石”（贾岛：《怀博陵故人》，《全唐诗》卷五七二），下棋时坪坪作响，“棋添局上声”（杜荀鹤：《新栽竹》，《全唐诗》卷六九七）。有的棋局用珠玉装饰，马举镇淮南日，“有人携一棋局献之，皆饰以珠玉，举与钱千万而纳焉”（《太平广记》卷三七一“马举”）。有用响玉、揪玉、珉玉等优质玉制作的弈局，用贵重的紫檀木并镶象牙的棋盘。1949 年后，出土了一些隋唐时代的围棋盘，棋局有 15、17、19 等条线[1]。唐末人裴说《棋》云“十九条平路”（《全唐诗》卷七二〇），讲的也是 19 条线。这纵横各19 条线的棋局，与今之围棋基本相同。唐代诗人胡宿的“三百枯棋弈思沈”（《寄昭潭王中立》，《全唐诗》卷七三一），讲的就是围棋局中的棋子，棋子分黑白。

唐代妇女爱好围棋，并有令国手惊叹的高手。新疆阿斯塔那唐墓出土的《仕女围棋图》绢画，反映出即使是边陲妇女也耽此乐（图 35）[2]。曾梦见青龙吐《棋经》九部而棋艺大进的唐玄宗时的国手王积薪，每当出游时，“必携围棋短具，画纸为局，与棋子并盛竹筒中，系于车辕马鬣间。道上虽遇匹夫，亦与对手，胜则征饼饵牛酒，取饱而去”（冯贽:《云仙散录》“龙吐棋经”“围棋短具”）但就是这样一位国手，也受过女棋手的指点。有一则神奇的传说，说的是安史之乱爆发后，王积薪随玄宗南下入蜀，途中寄宿在山中人家，这家人只有一位老婆婆和她的儿媳，各居东、西室，王积薪栖止于屋檐下。夜间，听到婆媳二人在黑暗中隔室弈棋，婆婆称：“起东 5 南 9 置子”，媳妇应：“东 5 南 12 置子”，如此一来一往，至 36 手而媳妇认负。天明之后，王积薪倾心请教，由媳

[1] 湖南省博物馆．湖南湘阴唐墓清理简报．文物，1972（11）；考古研究所安阳发掘队．安阳隋张盛墓发掘记．考古，1959（10）．

[2] 金维诺，卫边．唐代西州墓中的绢花．文物，1975（10）．



图 35　唐代仕女弈棋图绢画摹绘图（新疆吐鲁番出土）

妇给他指点攻守、杀夺、救应、防拒之法，此后棋艺无敌于天下（《太平广记》卷二二八“王积薪”）。这个故事虽然不乏虚构的成分，但是从老妪、少妇等弈棋者可知，隋唐五代围棋具有深厚的群众基础。

围棋在五代十国时期仍十分流行。留传至今的《重屏会棋图》，传为出自五代著名画家周文矩之手。描绘了南唐后主李煜正在观看两人对弈的情形[1]。翰林学士徐铉有五首诗咏及围棋，主张下棋“何必计输赢”，因“睹墅终规利，焚囊亦近名”，实在俗气，“不如相视笑，高咏两三声”来得高雅（《棋赌赋诗输刘起居奂》，《全唐诗》卷七五六）。闽人詹敦仁，以围棋比当时走马灯式的政局，说“争霸图王事总非，中原失统可伤悲。往来宾主如邮传，胜负干戈似局棋”（《劝王氏入贡宠予以官作辞命篇》，《全唐诗》卷七六一）。围棋在这一时期的盛行和流传之广由此可见一斑。

[1] 故宫博物院藏画集编辑委员会. 中国历代绘画：故宫博物院藏画集（Ⅰ）. 北京：人民美术出版社，1978.

二、象棋和其他棋类活动

除了围棋，这一时期流行的棋类活动还有象棋、樗蒱、双陆和弹棋。其中，象棋较以前更为流行，并在棋子名称和弈法的路数方面已经初步成型。而樗蒱、双陆和弹棋都是隋唐以前出现的棋类形式，在这一时期有了较大的发展和普及。

（一）象 棋

隋唐五代，有关象棋的记载已见诸文献，不过，唐朝初年象棋并没有广泛流行。盛唐以后，象棋开始逐渐流行于世。这时象棋的棋子里，已经有“将”“马”“车”“象”等名称，弈法已初具现今象棋的路数，“车为直”“卒为横”“马斜行”等即是。然其法，已无可考详。据牛僧孺《玄怪录》记载，汝南人岑顺精于武略，但贫无宅第，借人山宅而居。一次，梦见金象将军遣人邀己助军阵，与天那国战。两军部伍既定，军师进称：“天马斜飞度三止，上将横行系四方，辎车直入无回翔，六甲次第不乖行。”于是鼓而战，“两军俱有一马，斜去三尺止。又鼓之，各有一步卒，横行一尺。又鼓之，车进”。天那军大败。后来才发现室内有古墓，墓中明器甚多，“甲胄数百，前有金床戏局，列马满枰”。这时才省悟到“军师之词，乃象戏行马之势也”（《太平广记》卷三六九“岑顺”条引）。故事中所称象棋戏法，已与现代象棋有几分相似。

这一时期的象棋也出现在文人的诗句里，白居易在《博弈》诗中称：“何处春深好，春深博弈家。一先争破眼，六聚斗成花。鼓应投棋马，兵冲象戏车。弹棋局上事，最妙是长斜”（《和春深二十首》，《白居易集笺校》卷二六“律诗”）虽然对这首诗的意思已很难解释清楚，但“兵冲象戏车”句，显然与象棋有关。唐人将“樗蒱、双陆、弹棋、象博之属”统称为“杂戏”，“象博”就是象棋（《唐律疏议笺解》卷一〇“职制·匿父母丧”）。象棋可与樗

蒱等游戏相提并论，而且“象博”与白居易所称“博弈”正相符契。但这时的象棋高雅机敏，暗蕴兵法，因而在社会上的流行似不及围棋，其走法与今日象棋亦有区别。

（二）樗蒱

樗蒱是魏晋南北朝时期即已盛行的棋类活动，至隋唐五代，仍广泛流行于社会，“谁人不道解樗蒱”（李远：《友人下第因以赠之》，《全唐诗》卷五一九）。隋代杨素“尝经蕃客馆，庭中有马屎。又众仆于毯上樗蒱，以白帝。帝大怒，主客令及樗蒱者皆杖杀之，棰陈延几死”（《资治通鉴》卷一七八，开皇十七年二月）。突厥“男子好樗蒱”（《隋书·突厥传》）。这些记述，表明隋代的樗蒱活动是极为常见的。

到了唐代，有的人按古代方法玩樗蒱。洛阳令崔师本“好为古之樗蒱。其法：三分其子三百六十，限以二关，人执六马，其骰五枚，分上为黑，下为白。黑者刻二为犊，白者刻二为雉。掷之全黑者为卢，其采十六，二雉三黑为雉，其采十四；二犊三白为犊，其采十；全白为白，其采八；四者贵采也。采为十二，塞为十一，塔为五，秃为四，撅为三，枭为二；六者杂采也。贵来得连掷，得打马，得过关，余采则否。新加进九退六两采”（《唐国史补》卷下）。由于这种玩法较为复杂，因而，不少人就改用比较简便的掷骰子法，即以掷骰子决定胜负。骰子的六面用数字么、二、三、四、五、六，其中四饰以朱色。骰子上的四之所以饰以朱色，乃是出自唐玄宗与杨贵妃一次掷骰子的故事：二人掷骰子，玄宗不利，“惟重四可转败为胜。上掷连呼咤之，骰子宛转良久而成重四，上大悦，命将军高力士赐四绯”（《续事始·骰子》）。

樗蒱是唐代宫中常玩的游戏之一，尤以玄宗时最盛。杨贵妃从兄杨钊“善樗蒱”（《资治通鉴》卷一一五，天宝四载八月）。“杨钊侍宴禁中，专掌樗蒱文簿，钩校精密。上赏其精明，曰：‘好度支郎’”（《资治通鉴》卷一一五，天宝四载八月）。他后来

飞黄腾达，虽主要得力于贵妃裙带，但以樗蒲邀宠也不无关系。当时五王、杨氏家族等陪驾华清宫，就少不了樗蒲："十家三国争光辉，绕床呼卢恣樗蒲，张灯达昼相谩欺，相君侈拟纵骄横。"（郑嵎：《津阳门诗并序》，《全唐诗》卷五六七）通宵达旦地玩，足见其迷恋之深。

樗蒲在文人雅士中也极为流行，杜甫《今夕行》云："咸阳客舍一无事，相与博塞为欢娱。冯陵大叫呼五白，袒跣不肯成枭卢。"这是他在旅舍中因无聊而以樗蒲消闲作戏的记录（《杜诗镜铨》卷一）。韦应物自叙少年时以三卫郎事玄宗，常有任侠不羁的行为，其中有"朝持樗蒲局，暮窃东邻姬，司隶不也捕，立在白玉墀"（韦应物：《韦苏州集·逢杨开府诗》），亦可见公子侠少们对樗蒲的喜好。

由于樗蒲具有赌博性质，又富有刺激性，因而不务正业的少年迷恋较多。"君不见，淮南少年游侠客，白日球猎夜拥掷。呼卢百万终不惜。"（李白：《少年行三首》，《全唐诗》卷二四）成百万地赌，实在惊人。"十岁荒狂任博徒，挼莎五木掷枭卢。"（元稹：《酬孝甫见赠十首》，《全唐诗》卷四一三）。"少年流落在并州……床上樗蒲宿未收"（薛能：《并州》，《全唐诗》卷五五九）。这些都是当时以樗蒲作为赌博而流行的例证。

有些自命清高的士大夫也被樗蒲所吸引。唐中期侍御史殷尧藩，旅行也难忘樗蒲，其《旅行》诗云："烟村寒林半有无，野人行李更萧疏，堠长堠短逢官马，山北山南闻鹧鸪。万里关河成传舍，五更风雨忆呼卢。"甚至连大诗人李白也"五木思一掷，如绳系穷猿"（《赠别从甥高五》，《全唐诗》卷一六九）。后唐、后晋时，宫中"宫娥分坐学樗蒲，欲教官马冲关过，呪愿纤纤早掷卢"（和凝：《宫词百首》，《全唐诗》卷七三五）。其流行的程度可以由此想见。

(三) 双　陆

出现于魏晋南北朝时期的双陆，在隋唐五代时已经广为盛行了，“双陆之戏，最盛于唐”（《说郛》卷五《谈选》）。当时，上起宫廷，下至民间，都很喜好这一棋戏。《旧唐书·后妃传》记载：唐中宗时，武三思进入宫中，被升为御床。有一次，武三思“与（韦）后双陆，帝为点筹，以为欢笑”。唐中宗竟然为武三思与韦后打双陆点筹，可见双陆游戏在宫中已经很流行了。史载武则天“数梦双陆不胜”，问宰相狄仁杰等原因，后者乘机劝她立亲子为皇位继承人，说：“双陆不胜，无子也。天其意者以儆陛下乎”，从而使武则天感悟，打消了欲立侄为帝的想法，使庐陵王李显得以重新执政。狄仁杰还曾利用双陆在武则天面前羞辱张昌宗。武则天让狄仁杰与张昌宗打双陆，以武则天赐给张昌宗的南海郡进献的珍贵裘服作赌注，狄仁杰获胜后，拿起裘服就走，后将此裘扔给其仆，以示对张昌宗之类的鄙视（《新唐书·狄仁杰传》；《唐语林》卷八《补遗》）。

随着双陆的盛行，有的人爱双陆超过生命：咸亨年间（670—673），贝州人潘彦，“好双陆。每有所诣，局不离身”。一次曾在海上遇风船破，潘彦右手挟一板，“左手抱双陆局，口衔双陆骰子，二日一夜至岸。两手见骨，局终不舍，骰子亦在口”（《太平广记》卷二〇一，《潘彦》云出《朝野佥载》）。

关于双陆的具体形制，从唐代张读《宣室志》所记述的一个故事可以看出大概：有个秀才一天在洛阳城内的一处空宅中借宿，睡梦中看见堂中走出道士、和尚各 15 人，排作 6 行；另有两个怪物出现，各有 21 个洞眼，其中四眼闪动着红光。道士和和尚在怪物的指挥下或奔或走，分布四方，聚散无常。每当一人单行时，常被对方的人众击倒而离开。第二天，秀才在堂上寻找，结果从壁角中发现双陆子 30 枚、骰子一对，才明白了原委（张续：《宣室志》卷一二八）。从这则故事中，我们看出流行于唐时双陆的大略形制。

在日本，现存有一部叫做《双陆锦囊钞》的书，书中简要地述说了双陆的玩法。日本的双陆是唐朝时传入的，因此，其格式和行棋方法完全照搬唐式。根据书中所述，一套双陆主要包括棋盘、黑白棋子各 15 枚、骰子 2 枚。其中，棋盘上面刻有对等的 12 竖线；骰子呈六面体，分别刻有从“一”到“六”的数值。玩时，首先掷出二骰，骰子顶面所显示的值是几，便行进几步。先将全部己方15 枚棋子走进最后的 6 条刻线以内者，即获全胜。由于这种棋戏进退幅度大，胜负转换易，因而带有极强的趣味性和偶然性[1]。

由于双陆盛行，因而它也时常成为文人们颂咏的对象。唐人朱湾《咏双陆骰子》云：“采采应缘白，钻心不为名。掌中犹可重，手下莫言轻。有对唯求敌，无私直任争。君看一掷后，当取擅场声。”（《全唐诗》卷三〇六）王梵志诗曰：“双陆智人戏，久后与仙通。”（《王梵志诗一卷》）这是形容玩双陆不是凡夫俗子粗汉们的游戏，其兴趣无穷，得意于此，犹如神仙。可见它主要流行于上流人士之中。

敦煌文献中也有不少有关双陆的记载。例如，敦煌文献《太子成道经》载：“是时净饭大王，为宫中无太子，忧闷寻常不乐。或于一日，作一梦，（梦见）双陆频输者。”第二天问大臣是何意旨，大臣答曰：“陛下梦见双陆频输者，为宫中无太子，所以频输。”《孔子项托相问书》载：夫子曰：“吾车中有双陆局，共汝博戏如何？”小儿答曰：“吾不博戏也。天子好博，风雨无（时）；诸侯好博，国事不治；吏人好博，文案稽迟；农人好博，耕种失时；学生好博，忘读书诗；小儿好博，笞挞及之。此是无益之事，何用学之！”[2] 此外，新疆吐鲁番 38 号唐墓的六叠屏风画之第二条画面，就绘有一人在双陆盘边一手握双陆棋子的情形。而 206 号唐

---

[1] 酒井欣．日本游戏史．东京：东京第一书房，1983：153．

[2] 李重申．敦煌古代体育文化．兰州：甘肃人民出版社，2000：87．

墓还出土了一具唐代的木质双陆局[1]。反映出唐代的西北地区，也流行双陆这一棋类活动。

（四）弹　棋

出现于汉代的弹棋，是隋唐五代时期盛行的棋类活动之一。据文献记载，唐开元年间，弹棋在社会各阶层中就十分流行。

关于弹棋的玩法，唐人留存说：“魏文帝于此技好之，用巾拂之，无不中者。”（《说郛》卷一〇《事始》）。而唐人玩弹棋的方法，段成式说：“今弹棋用棋二十四，以色别贵贱，棋绝后一豆。《座右方》云：白黑各六，棋依六博。棋形（一云依大棋形）颇似枕状。又魏戏法，先立一棋于局中，余者闻（一作斗）白黑围绕之，十八筹成都。”（《酉阳杂俎·续集》卷四《贬误》）认为魏文帝时弹棋的玩法是先立一棋在棋局中间，用巾拂棋子，其余白黑棋子围绕它相斗；唐人玩法则是用棋 24 枚，用颜色分别贵贱。

韦应物、李颀曾分别为弹棋高手刘生和崔侯撰写了《弹棋歌》，生动地描绘了唐人的弹棋艺术。“园天方地局，二十四气棋子。刘生绝艺难对曹，客为歌其能，请从中央起。中央转头破欲阑，零落势背谁能弹。此中举一得六、七，旋风忽散霹雳疾。履机乘度安可当，置之死地翻取强。不见短兵反掌收已尽，唯有猛上守四方。四方又何难，横击且缘边，岂如昆明与碣石，一箭飞中隔远天，神安志惬动十全，满堂惊视谁得然。”（韦应物：《弹棋歌》，《全唐诗》卷一九四）“崔侯善弹棋，巧妙尽于此。兰田美玉清如砥，白黑相分十二子。联翩百中皆造微，魏文手巾不足比。缘边度陇未可嘉，鸟跂星悬危复斜。回飙转指速飞电，拂四取五旋风花，坐中齐声称绝艺，仙人六博何能继，一别常山道路遥，为余更作三五势。”（李颀：《弹棋歌》，《全唐诗》卷一三三）

上述两诗显示，弹棋局是个上圆下方、中间凸起的器物，“魁

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：166. 图 1.

形下方天顶凸，二十四寸窗中月”（《唐语林》卷三《夙慧》）。李商隐的“莫近弹棋局，中心最不平”（《无题》，《全唐诗》卷五三九），也证明了这一点。共有二十四枚棋子，白、黑各十二枚，有的是棋子用兰田美玉制成，有的是“玉作弹棋局”（李商隐：《柳枝五首》，《全唐诗》卷五四一）（图 36）。

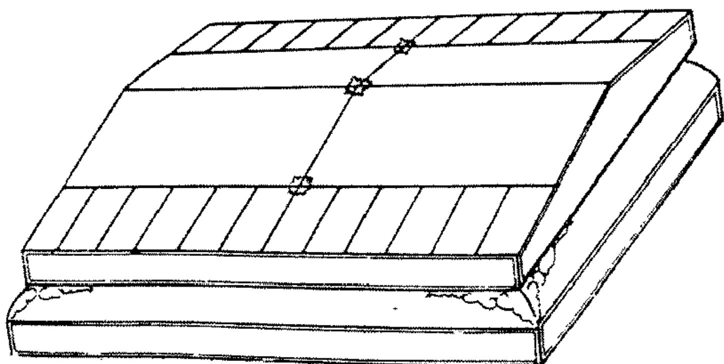


图 36　传入日本的古代弹棋盘摹绘图（引自《日本游戏史》）

这一时期，社会各阶层均喜爱弹棋，包括有士大夫、道士、宫女、官员甚至军人等等。如礼部尚书裴宽，年轻时“工骑射、弹棋”等（《新唐书·裴漼传附宽传》），而王建描写宫女弹棋时说道，“弹棋玉指两参差，背局临虚斗著危。先打角头红子落，上三金字半边垂”（王建：《宫词一百首》，《全唐诗》卷三〇二）。“花落弹棋处，香夹荐枕前，使君停玉马，行乐此中偏。”（孙逖：《和常州崔使君咏后庭梅二首》，《全唐诗》卷一一八）则是对官员弹棋活动的描写。军人玩弹棋时，更是“饮酒对春草，弹棋闻夜钟。今且还龟兹，臂上悬角弓”（岑参：《北庭贻宗学士道别》，《全唐诗》卷一九八）。

唐人弹棋有时夜以继日，伴以美酒、歌乐，“弹棋击筑白日晚，纵酒高歌杨柳春”（高适：《别韦参军》，《全唐诗》卷二一三），“吾徒在舟中，纵酒兼弹棋”（岑参：《敬酬杜华淇上见赠兼呈熊曜》，《全唐诗》卷一九八）。甚至六岁儿童也知此棋，如华阴学

童杨牢信口咏弹棋诗的佳话就是一例（《唐语林》卷三《夙慧》），反映出弹棋活动在这一时期广为普及。

三、投壶活动

隋唐五代的投壶活动，仍主要见于宫中和文人士大夫之间。士大夫投壶，常伴以饮酒、赋诗，如“阄令促传觞，投壶更联局”（唐彦谦：《游南明山》，《全唐诗》卷六七一），就是指酒宴上的投壶。投壶也是宫人消磨时间的娱乐，“分朋闲坐赌樱桃，收却投壶玉腕劳”（王建：《宫词》，《全唐诗》卷三〇二），就是诗人王建对宫人闲暇时投壶活动的描绘。

由于投壶活动的流行，许多人练就了一手极高的投壶技艺。唐初人薛昚惑，“善投壶。背后投之，龙跃隼飞，百发百中，时推为绝艺”（《薛昚惑》，《全唐诗》卷四五）。说明其投壶之技已经达到了较高的水平。

开元时人戴令言“好投壶”[1]。武后时，大将军马神威“响杂投壶之乐”[2]。军中宴客席上也同样少不了投壶，“他日观军容，投壶接高宴”（李白：《江夏寄汉阳辅录事》，《全唐诗》卷一七三），“黄金每留客，投壶华馆静”（高适：《钜鹿赠李少府》，《全唐诗》卷二一一）。宴席之上，馆舍之中，自然少不了投壶这一助兴的游艺活动。

唐五代的文人也多有描写投壶的诗篇。唐代曹唐《小游仙诗九十八首》中有两首吟咏宫中女子投壶，其一为：“彤阁钟鸣碧鹭飞，皇君催熨紫霞衣。丹房玉女心慵甚，贪看投壶不肯归。”其二为：“北斗西风吹白榆，穆公相笑夜投壶。花前玉女来相问，赌得青龙许赎无。”（《全唐诗》卷六四一）前一首写宫女们投壶来

❶ 周绍良．唐代墓志汇编．上海：上海古籍出版社，1992：1157.

❷ 周绍良．唐代墓志汇编．上海：上海古籍出版社，1992：979.

消遣，皇上旨传要龙袍，熨衣的宫女正在观看投壶的兴头上，迟迟不肯归去；后一首写宫女看见皇上投壶嬉戏，竟然上前来说：如果我投壶赢了，能放我出宫吗？

在后蜀的宫中，也盛行投壶。皇帝和宫妃进行投壶游戏，可谓醉生梦死，乐不思治。后蜀主孟昶的贵妃花蕊夫人在《宫词》中写道："樗蒱冷淡学投壶，箭倚腰身约画图。尽对君王称妙手，一人来射一人输。"（花蕊夫人：《宫词》，《全唐诗》卷七九八）。宫中宫妃们觉得樗蒱这种游戏不够热闹，纷纷改学投壶游戏，各人都练得身怀绝技，敢大言对皇帝称自己是投壶妙手。

总之，投壶的出现和发展，一直与文士阶层的兴起以及文武分道有关，因为文人雅士不善骑射，但又要继承先王之礼，于是就以壶代靶，以柘代箭，以投代射，投壶才有了它赖以生存和发展的空间。

第六节 民间体育活动的多样化发展

隋唐五代，尤其是隋唐时期，政治的稳定，经济的高度发展，商业的繁荣及商业城市的兴起，为这一时期民间体育的广泛开展创造了物质条件。无论是参加人数还是活动项目，都是前代所不能比拟的。这一时期，不仅传统百戏散乐中的体育内容得到了较大发展，而且民间性的传统体育活动内容也很丰富。民间体育活动大量吸收了外来文化的因素，同时妇女在这类活动中也扮演了丝毫不亚于男子的重要角色。民间流行的传统体育活动，对宫廷生活产生了重大的影响；同时，最早流行于宫廷范围的体育形式，对促进民间体育活动风俗的演变起到了一定的作用。尤其是在安史之乱后，大批宫廷百戏艺人流向全国各地，大大丰富了民间体育活动的内容。

一、百戏散乐与技巧性体育活动

隋唐五代时期的百戏散乐，内容丰富，形式多样，仅见于《隋书·音乐志》的就有绳伎、竿伎、夏育扛鼎等。到了唐五代，许多内容又有了新的变化。从当时的文献记述来看，其形式包括了橦木伎、杯盘伎、长跷伎、跳玲伎、踯倒伎、跳剑伎、吞剑伎、舞轮伎、透飞梯伎、高细伎、缘竿伎、猕猴缘竿伎、弄碗珠伎、丹珠伎等等（《通典》卷一四六"散乐"；《旧唐书·音乐志》。两书记载略有差异）。百戏散乐中既有中国传统的技巧性娱乐项目，也有两汉或两晋南北朝时期由周边地区或外国传入的内容，还有隋唐五代时传入的形式。其中，以寻橦、绳伎、拟兽与训兽、呈力、丸剑以及倒立与柔术等为代表的百戏散乐艺术，由于形式多以技巧性见长，因而对当时传统的技巧性体育活动的发展，有着较大的推动作用。

（一）倒立与柔术

倒立与柔术是形体技巧的主要表现形式。早在秦汉魏晋南北朝时期，百戏技艺中人的各种形体技巧就成为其不断丰富和系统化的形态特征。隋唐五代时期，以形体技巧为基础的倒立与柔术形式取得了长足的进步，而其中较为突出的则是以"叠置伎"和跟斗为代表的倒立技巧。

"叠置伎"，又称"叠罗汉"，是由3个以上的演员，通过各自的伏、卧、仰、倒、立、拉、撑、推、支等不同的动作和姿势，叠成多种多样的人体造型。而在所组成的不同花样中，通过人体的上下起伏和图形结构，可以看出巧妙的艺术构思。唐代的叠置伎，是百戏技巧中新崛起的代表作之一。目前保存于日本奈良正仓院的唐代漆绘弹弓上有一部分图案就描绘了5人在做叠置表演时的情景[1]。

[1] 崔乐泉. 杂技史话. 北京：中国大百科全书出版社，2000：92.

同一时期的古籍《信西古乐图》中，反映叠置的图像更为丰富，有“三童重立”“四人重立”等形式[1]，说明叠置伎已初步形成为一项独立的节目形式（图 37）。



图 37 唐代三童重立图（引自：中国音乐研究所．信西古乐图．北京：音乐出版社，1959）

除了作为一项独立的表演内容，叠置伎的技巧也被应用到了一些高空的节目中。如唐人刘言史的《观绳伎》一诗，在描绘绳技艺人的高超技艺时，有“高处绮罗香更切，重肩接立三四层”的诗句，说明叠置也与走绳结合了起来（刘言史：《观绳伎》，《全唐诗》卷四六八）。而能在绳上“重肩接立三四层”，即使在现今的杂技中也是罕见的技巧表演，反映了唐时百戏技巧技艺的精湛。

在叠置伎盛行的同时，其他倒立的形体技巧节目也成为百戏散乐的主要内容。这一类倒立技巧，在隋唐五代时主要包括 3 种形式：一是《信西古乐图》中所描绘的“柳肩倒立”，由 2 人表演，下面 1 人裸着上身，两手上举，另有 1 人着短衣，扶着下面人的双肩，一足微屈，拿起大顶，这种倒立动作应是在快速翻腾跌扑中完成的（图 38）；二是“柳格倒立”，亦见于《信西古乐图》中，由一力士头顶分叉双竿，而每一竿端均有一童在做倒立，这一形式对平衡的要求更为严格；三是“婆罗门伎”中的双手据地倒行，它的显著特征是双足凌空代手作舞，倒行往来于刀丛剑树之中，其表演的惊险场面，令人感叹。

[1] 中国音乐研究所．信西古乐图．北京：音乐出版社，1959.



图 38　唐代柳肩倒立图（引自：中国音乐研究所. 信西古乐图. 北京：音乐出版社，1959）

这一类的倒立技巧形式，还见于敦煌早期经变画中。如莫高窟初唐第 220 窟，盛唐第 79 窟，中唐第 158 窟、361 窟，晚唐第 156 窟、196 窟的壁画中均绘有倒立的图像。它们姿态不一，难度不同。就动作来说，有双臂倒立、单臂倒立、分腿倒立、水平支撑倒立等[1]。

跟斗，唐代也称“筋斗”，是倒立技巧形式之一。唐代诗人张祜描写的洛阳大酺时顶竿上小儿跟斗绝技，不仅写出了少年演员演出的气氛，也反映出了跟斗技艺的表演已是形体技巧类节目中不可缺少的主体内容（张祜：《大酺乐二首》，《全唐诗》卷五一一）。

在隋唐五代百戏散乐艺术形式中，还有投狭（即过去的“冲

[1] 李重申. 敦煌古代体育文化. 兰州：甘肃人民出版社，2000：38.

狭”）、透飞梯等内容，这些都是两晋南北朝时期常见的技巧形式。在这时，作为表现形体技巧的表演内容，仍时见于百戏散乐活动中。

（二）寻　橦

寻橦，亦名竿木、戴竿、顶竿等，是百戏散乐中难度最大，也最精彩的一种技巧形式。隋炀帝时，就已经出现了“二人戴竿，上有舞者，欻然腾过，左右易处”的十分惊险的表演（《资治通鉴》卷一八〇，大业二年十二月）。到了唐代，这种技巧形式更加流行。在宫廷、贵族官僚府邸、寺院和达官贵人出行中，都有寻橦表演。

关于当时的寻橦技巧，著名诗人王建曾有过颂咏，他说：“人间百戏皆可学，寻橦不比诸余乐。重梳短髻下金钿，红帽青巾各一边。身轻足捷胜男子，绕竿四面争先缘。习多倚附欹竿滑，上下蹁跹皆著袜。翻身垂颈欲落地，却住把腰初似歇。大竿百夫擎不起，袅袅半在青云里。纤腰女儿不动容，戴行直舞一曲终。回头但觉人眼见，矜难恐畏天无风。险中更险何曾失，山鼠悬头猿挂膝。小垂一手当舞盘，斜惨双蛾看落日。期须改变曲解新，贵欲欢他平地人。散时满面生颜色，行步依前无气力。”（王建：《寻橦歌》，《全唐诗》卷二九八）这段优美的文字对当时的寻橦表演作了形象的描绘：头戴红帽青巾的女艺人们，绕着百夫擎不起的高入青云的大竿争先恐后地攀缘，穿着袜子上下蹁跹起舞，有如机灵的山鼠悬着脑袋，猿猴挂膝林梢，险中更险也不曾有闪失。

王邕《勤政楼花竿赋》所描写的寻橦女伎表演，更加惊险：“忽升河汉，低首而下指楼台。”“徘徊晴空，乍临若虚仙之踊出片云，时映若仙女之飞来。”（《文苑英华》卷八十一）其技艺之高超无与伦比，故深受观众的喜爱。

唐代寻橦技艺在唐明皇时最为盛行。著名戴竿艺人王大娘，戴百尺少竿，上置小山，拟方丈、瀛州等神山。令小儿手持绛节，出没其中，并歌舞不辍。时年十岁的神童刘晏，奉杨贵妃令咏王大娘戴竿，留下了千古名句：“楼前百戏竞争新，唯有长竿妙入神。谁

谓绮罗翻有力，犹自嫌轻更著人。”（刘晏：《咏王大娘戴竿》，《全唐诗》卷一二〇）八月五日是唐明皇生日千秋节，在宴群臣于花萼楼时，就有寻橦表演。“八月平时花萼楼，万方同乐奏千秋。倾城人看长竿出，一伎初成赵解愁。”（张祜：《千秋乐》，《全唐诗》卷五一一）就是对当时千秋宴上寻橦表演的颂扬。

唐代中叶以后，唐人对寻橦的兴趣仍然不减，技艺水平仍然很高。宝历年间（825—827），幽州人石火胡是一位著名的竿木女伎。唐敬宗生日，命天下百戏于殿前演出助兴。石火胡挈养女五人，才八九岁，于百尺竿上张弓弦五条，令五女各居一条之上，衣五色衣，执戟持戈舞《破阵乐曲》，俯仰来去，赴节如飞。当时，观者目眩心怯，而火胡立于十重朱画床上，又令诸女迭踏至半空，手中均执五彩小旗，床大者只一尺余，她们手足齐举，踏《浑脱歌》，如履平地（《杜阳杂编》卷中）。

唐宣宗时，归义军节度使张议潮妻宋国夫人出行队伍前面，也有寻橦表演，这在甘肃敦煌莫高窟壁画中就有着形象的描绘[1]。唐人因独钟寻橦，故吟咏歌赋不少，有人还以寻橦缘高之险警告作威作福的权贵。如唐代宗时宰相元载，“擅权累年，客有为《都卢缘橦歌》，讽其至危之势，元载览而泣下”（《唐国史补》卷上《都卢缘橦歌》）在其他相当于隋唐五代时期的敦煌莫高窟第 9、18、55、61、72、74、85、156、361、454 等洞窟的壁画中，许多内容就是以寻橦技艺为表现形式的[2]。

五代时流行的寻橦技巧，是把竿子竖立在地上，称为金鸡竿。难度比隋唐时的寻橦伎有了较大的发展。“金鸡竿”在唐代是用于赦日之朝典，《新唐书·百官志》载：在中尚署奉令赦的日子，“树金鸡于杖南，竿长七尺，有鸡高四尺，黄金饰首，衔绛幡长七尺，承以彩盘，维以绛绳。”金鸡装在竿头盘里，以绳维系。朝廷

[1] 崔乐泉．中国古代体育文物图录．北京：中华书局，2000：127．图 123．

[2] 李重申．敦煌古代体育文化．兰州：甘肃人民出版社，2000：43．

宣赦的日子，中尚署的官员就在宫城门外立金鸡竿，将应赦放的囚徒排列阙前，击鼓千声后，宣布释放。之后，爬竿艺人爬上去，取下金鸡。可见，寻橦技巧在当时还是较为普及的。

（三）绳 伎

绳伎，又名走索，犹如今之走钢丝。隋唐五代时的绳伎，是“先引长绳，两端属地，理（埋）鹿卢以系之。鹿卢内数丈立柱以起，绳之直如弦”。表演者自“绳端摄足而上，往来倏忽，望若飞仙”，在绳上表演各种惊险动作：“有中路相遇，侧身而过者；有著履而行，从容俯仰者；或以画竿接胫，高六尺；或蹋肩、蹋顶至三四重，既而翻身有倒至绳，还往曾无蹉跌，皆应严鼓之节，真可观也。”（《唐语林》卷五《补遗》）

唐明皇是个非常喜欢观看绳伎表演的皇帝。开元二十四年(736)，时值唐明皇生日时，御楼就曾设绳伎表演。为此，卫士胡嘉隐作《绳伎赋》献上，“词甚宏畅”，明皇大悦，擢其为金吾卫仓曹参军。安史之乱后，伶官星散，“外方始有此（绳）伎，军州宴会，时或为之”（《封氏闻见记》卷六《绳伎》）。由此观之，绳伎在明皇以前，主要为皇家演出。安史之乱后，始流传到民间，成为地方盛大宴会中的助兴节目之一。

关于绳伎的具体表演形式，刘言史的《观绳伎》、胡嘉隐的《绳伎赋》和《杜阳杂编》等诗文中都有详细的描述。刘言史的《观绳伎》是这样描述的：“泰陵遗乐何最珍，彩绳冉冉天仙人。广场寒食风日好，百夫伐鼓锦臂新。银画青绡抹云发，高处绮罗香更切。重肩接立三四层，著屐背行仍应节。两边丸剑渐相迎，侧身交步何轻盈。闪然欲落却收得，万人肉上寒毛生。危机险势无不有，倒挂纤腰学垂柳。下来一一芙蓉姿，粉薄钿稀态转奇。坐中还有沾巾者，曾见先皇初教时。”（刘言史:《观绳伎》,《全唐诗》卷四六八）文中的表演者穿着屐倒着走，还能应着鼓点的节奏而不乱。两边丸剑逐渐迎面相刺的一刹那，表演者异常轻盈地侧身而

过，毫无损伤。似乎一闪欲跌落下来，又忽然收起，吓得观众心惊胆战。而胡嘉隐更谓绳伎表演是："既如阿阁之舞凤，又如天泉之跃龙，徘徊反复，交观夺目。""应鼓或跃投绳，或翔婉娈兮。""陵波不足矜其术，行雨未可比其方。"（胡嘉隐：《绳伎赋》，《文苑英华》卷八二）说明这一时期的绳伎艺术水平确实非常高。

（四）丸剑技

隋唐五代时期的丸剑技，是秦汉魏晋南北朝时期技巧耍弄形式的发展，主要的代表项目是弄丸和跳剑。这一时期，在继承这类技巧性项目的基础上，内容和形式更为丰富。从主体上来说，虽然还是以传统的弄丸和跳剑为主，但表演的技巧却较以前更为高超。

弄丸是当时丸剑技中必不可少的项目。《唐会要》卷三十四在述及盛行的百戏时，就指出"跳铃、掷剑"等是百戏表演中的主要内容。著名诗人白居易在其《立部伎》诗中，也有"舞双剑、跳七丸"的诗句（白居易：《立部伎》，《全唐诗》卷四二六）。看来，弄丸这一耍弄技巧仍是当时百戏散乐的主要内容之一。现今保存在日本的《信西古乐图》里，描绘着唐朝传入日本的许多技巧性百戏节目，其中有两幅被称为"弄玉"的图画：一幅表现的是一位短衣赤足的艺人，正仰面向天，手中在抛掷着一些短小尖状物体，两手各抛 3 枚，正中另有 4 枚，无论从数量上还是形式上，都与之前的弄丸技艺招数有所不同（图 39）；另一幅为"神娃登绳弄玉"，描绘的是 3 位女艺人在绳上进行耍弄表演的情形，其中有 2 位正在表演弄丸，1 人抛弄 11 丸，另 1 人抛弄10丸。这种在架于高空的绳索上一边掌握



图 39　唐代弄玉图（引自：中国音乐研究所. 信西古乐图. 北京：音乐出版社，1959）

身体平衡，一边作弄丸的表演，与前者相比，更显得惊险，技艺也更高[1]。

跳剑是与弄丸同一形式的手技技巧，而且其表演的惊险程度，与弄丸相比有过之而无不及。唐人段成式的《酉阳杂俎·前集》卷九“盗侠”中曾讲述过一位跳剑高手的故事。有一天，黎干太守到曲江池求雨，一位隐居在兰陵里的老侠客前去观看。不料，因未及避开太守的车驾，被太守的手下人鞭笞了二十下。结果，因老人用上气功，二十下鞭笞并未伤及他毫分。太守大吃一惊，就在夜里与下人换上便服至兰陵里拜访老人。在兰陵里，老人随地摆下酒席招待太守及其随同。席间，老人换上紫衣，头挽红绡，随身抽出长短不齐的七口宝剑，在庭间舞弄起来。只见腾光闪电，纵跳翻飞，所舞之剑盘旋周转，丝毫不乱，且短剑时时触及太守的衣衫，太守被此绝技惊得跪地叩头。过了一会儿，老人将所跳之七剑抛植于地，完全“如北斗状”，之后向黎干太守表明是在试试他的胆量如何。太守回家后，对着镜子一照，心悸大增，原来他的胡子已被老侠客的短剑削去了一寸多长。

（五）呈力伎

呈力伎是一种表现力量的技巧百戏形式。隋代百戏中的“夏育扛鼎”“神龟负岳”节目，就属于呈力伎的一类形式，说明此类呈力形式在当时的地方及民间街市中颇多流行。这种形式的主要内容是“取车轮、石臼、大瓮器等，各于掌上而跳弄之”（《隋书·音乐志下》）。车轮、石臼是取其质量重而外形难于把持，而大瓮器不仅具有以上两个特点，而且非常易碎，要在掌中把玩跳弄，除了技巧外，还需要有大力。

唐代还流行一种叫“舞轮伎”的呈力伎形式。唐僖宗乾符年间(874—879)，绵竹有一位叫王俳优的力伎艺人，力气极大。每当军

[1] 中国音乐研究所. 信西古乐图. 北京：音乐出版社，1959.

府中要飨军宴客时，首先有百戏演出，王俳优就在腰上背一船，船中载12人，舞到《河传》一曲唱完才作罢，而他竟然没有一点疲劳的迹象（《太平广记》卷一九二“王俳优”）。长安大力士汪节的表演，与王俳优基本类似而难度更大。唐德宗时（779—804），汪节能在背上负一石碾，碾上置二丈方木，木上置床，床上坐龟兹乐人一部，“奏曲终而下，无压重之色”（《太平广记》卷一九二“汪节”）。

唐朝还有一些以巨力闻名的人，他们虽然不是专业艺人，但是所作所为具有明显的百戏表演性质，更能典型地反映当时民间流行的呈力风俗。如河间人彭博通，身长八尺，力大无穷。他曾将鞋夹在腋下，令有力者往外拔，结果鞋底从中断裂，博通脚下却丝毫未动。他还能将行走的牛车倒拽数十步，并能拖住大风中张帆的船缆，使船不能前行（《朝野佥载》卷六）。彭博通还曾在长安与三位壮士较力，他枕在枕头上，令三人夺枕头，“床角尽折，而枕不动。观者逾主人垣墙，屋宇尽坏。名动京师”（《太平广记》卷一九二“彭先觉”）。说明在当时的民间，习武呈力的风气也是很盛行的。

（六）拟兽技与训兽技

拟兽技源于人类的生产劳动和生活实践，它是人们在闲暇之际，把自己扮成兽，并模拟兽的动作来进行娱乐的一种活动形式。而训兽技则是通过对动物的驯化，来达到供人娱乐的目的。

隋唐五代时期的拟兽技与训兽技极为盛行。唐代的拟兽戏，最著名的是狮子舞。唐人段安节《乐府杂录·龟兹部》中提到的“五方狮子舞”，可视为拟狮舞的代表：“戏有‘五方狮子’，高丈余，各衣五色。每一狮子有十二人，戴红抹额，衣画衣，执红拂子，谓之‘狮子郎’。”唐代拟狮戏属于龟兹伎，诗人白居易、元稹的诗文都写到狮子舞。白居易的《西凉伎》言之较详：“西凉伎，假面胡人假狮子。刻木为头丝作尾，金镀眼睛银帖齿。奋迅毛衣摆双

耳，如从流沙来万里。紫髯深目两胡儿，鼓舞跳梁前致辞。应似凉州未陷日，安西都护进来时！须臾云得新消息，安西路绝归不得。泣向狮子涕双垂，凉州陷没知不知？狮子回头向西望，哀吼一声观者悲。贞元边将爱此曲，醉坐笑看看不足。享宾犒士宴监军，狮子胡儿长在目。”（《全唐诗》卷四二七）文中把拟兽技之“五方狮子舞”的表演，描绘得极为生动。

与拟兽技相比，这一时期的训兽技更具代表性。当时有一种被称为“舞马”的训兽技，它不同于人骑在马上的马技，而是训练马自身翩翩起舞表演各种动作。唐代常有百马以齐整步伐做着踏鼓点、旋转、后脚人立等复杂动作的表演。开元、天宝年间，舞马的规模极为盛大，就连唐玄宗李隆基也让其手下人为自己训练了不少“舞马”。这些舞马可以在乐曲的旋律伴奏下，足踏着节拍，表演出激烈的动作。尤其是大酺之日，舞马表演的规模是最为庞大的。一待百戏散乐表演进入高潮，百匹形体矫健、毛色美观的“舞马”就会进入角色。这些独特“演员”身上“衣以文绣，络以金银，饰以鬃鬣，间杂珠玉”，马鞍绣花，马头和鬃毛皆用金珠宝玉镶嵌起来。随着乐曲的节奏，百匹骏马立即奋首鼓尾，欢腾舞蹈，其“变态动容，皆中音律”（郑嵎：《津阳门诗并序》，《全唐诗》卷五六七）。舞马的高潮是“舞马登床”，有时是少年骑手骑马出场，跃上3层相叠的画榻，马载着人在狭小的画榻高处表演骑技；有时是骑手带马跃上画榻之后，由大力士出场将整个画榻双手托起，而榻上人马仍舞跃不辍（《旧唐书·音乐志一》）。在整个舞马进入尾声时，“舞马”即向四方跪拜、行礼，还衔杯劝酒，这便是著名的“舞马衔杯”表演（《资治通鉴》卷二一八，至德元载八月）。

舞马的表演大盛于唐代。安史之乱后，随着唐帝国的极盛而衰，这类训兽技形式也逐渐疏于舞台。唐代郑处诲的《明皇杂录·东观奏记》卷下“唐玄宗舞马”里曾记载了这样一件事：安史之乱以后，玄宗的一匹舞马散落到军阀田承嗣手中，废弃日久，没有人能认出它来。一次军中召开大型宴会，演奏散乐，这匹舞马一听

到鼓声不禁翩翩起舞。武士不知舞马这回事，以为这匹马疯了，就打它，这匹马还以为武士嫌自己跳得不够美，就越发抑扬顿挫地舞跃起来。后来，武士惊恐地将此事报告给田承嗣，因田承嗣不懂艺术，误以为这是妖孽，就令手下将这匹舞马活活打死。之后，在百戏散乐表演中，再也难见“舞马”这一艺术形式了。

除了舞马训兽技，被称为“马戏”训兽技的表演也极盛行。李濯的《内人马伎赋》在描写教坊宜春院女艺人马戏表演的情景时这样写道：虽然是寒冷季节，但参加表演的艺人和马依然打扮得漂亮而华贵，并佩戴着许多装饰品。她们手执表演器械，或“翘趾金鞍之上，电去而都闲”，或“委身玉镫之旁，风惊而诡谲”，各种各样的技巧动作均在飞驰的马上瞬间完成（《文苑英华》卷八一）。

“马戏”训兽技的技艺表演在唐时产生了许多新的形式，如“走马击钱”“立马书写”“马上演奏”“马背舞蹈”以及“马上起顶”，等等（图 40）。《酉阳杂俎》一书就记载了唐德宗时一位姓夏的军将表演马技的故事。这位力能“弯弓数百斤”的武士，“尝于球场中累钱十余，走马以鞠杖击之，一击一钱飞起六七丈，



图 40　五代奔马举重物壁画摹本（甘肃敦煌莫高窟第 61 窟）

其妙如此。……又能走马书一纸”（《酉阳杂俎·前集》卷五“诡习”）。在宋代辽国画家陈及之绘制的《便桥会盟图》中，更对唐太宗李世民与突厥人在便桥会盟中军中艺人的马戏表演作了形象的描绘：在开阔的广场上，骑士们英姿勃勃，跃马奔驰中于马背上表演着不同的技巧动作，乐师们站立在奔腾的马背上演奏，女骑手手执彩巾于马上跳舞，其中最惊险的一幕是一人在马鞍上起顶倒立，悬空的两足上横蹬着一根木梁，木梁上还有一人据木起顶向圆阵奔去。这种马戏险技真可谓是绝招了[1]。

在训兽技中，犀牛、大象以及猴等也是常见的被驯对象。诗人陆龟蒙在《杂伎》诗中写道：“拜象驯犀角抵豪，星丸霜剑出花高。六宫争近乘舆望，珠翠三千拥赭袍。”（《全唐诗》卷六二九）驯象、驯犀这些珍稀节目与角抵、弄丸、跳剑等其他百戏节目同场演出，以至连宫中贵人也争相观望。能将象这种极大的动物驯到如此程度，说明驯兽的技术已日见精湛。唐肃宗时有一位叫郑锡的人，他观看了在含元殿表演的训兽技后，写下了《正月一日含元殿观百兽率舞赋》一文，称这一场训兽技的表演，“其徒实繁，厥状非一”，“非熊非罴，为猿为狖”（《全唐诗》卷四五〇）。出场动物种类繁多，令人目不暇接，以猴戏为主，还有犀牛、大象，以至刺猬打铃等动作，极为精彩。

这一时期的拟兽技和训兽技由于本身讲究技巧性和娱乐性，因而对当时的技巧性体育活动产生了一定的影响。但随着时代的发展，这一类形式逐渐成为后世杂技中的主要艺术内容。

二、其他民间体育活动

除了散乐百戏中的体育活动，流行于民间的体育形式，还是大量的具有悠久历史的与民间传统节日和风俗习惯有着密切关系的娱

[1] 崔乐泉．中国古代体育文物图录．北京：中华书局，2000：178．图11、图12．

乐竞技形式，其代表性的活动主要有赛龙舟、秋千、拔河、登高和春游等。

（一）赛龙舟

隋唐五代时期的赛龙舟，仍然是五月五日端午节中最受重视的体育活动之一。

这一时期的端午节竞渡多集中在江淮地区，唐朝将军杜亚在淮南时（784—789）做过淮南节度使，对江南的龙舟竞渡风俗做过很好的改良。《旧唐书·杜亚传》说："江南风俗有竞渡之戏，方舟并进以急趋疾进者为胜。亚乃令以漆涂船底，贵其速进。又为绮罗之服，涂之以油，舟子衣之，入水不濡。"参与竞渡的船手穿绸着锦，显得光鲜亮丽，而这也算是最早的体育专用服装了。竞渡之舟底部涂油漆更高明，这对比赛中减轻阻力起到了很大的作用。每到端午日举行龙舟竞渡的日子，杜亚即下令"诸州征伎乐，两县争胜负"。届时，"采楼看棚，照耀江水，数十年未之有也。凡扬州之客，无贤不肖尽得预焉"（《太平广记》卷二七八"王播"）。杭州每年端午节的竞渡都安排在钱塘湖上，端午前数日，便在湖面上"排列舟舸，结络彩舰，东西延袤，皆高数丈，为亭湖之轩饰"，搭置成壮观盛大的水上看台（《金华子杂编》卷上）。徐夤称岳州端午日时"竞渡岸傍人挂锦，采芳城上女遗簪"（《岳州端午日送人游郴州》，《全唐诗》卷七〇九），场面很热闹。到了五代南唐时，"许诸郡民竞渡，每端午较其殿最。胜者加之银碗，谓之打标"。后来，甚至将参加竞渡者收编为"凌波军"（《江南野录》"诸军名"，《类说》卷一八）。

在端午竞渡普及的同时，出现了大量反映竞渡的诗文。张建封的《竞渡歌》，就是其中描述得非常生动的一首："五月五日天晴明，杨花绕江啼晓莺。使君未出郡斋外，江上已闻齐和声。使君出时皆有准，马前已被红旗引。两岸罗衣破晕香，银钗照日如霜刃。鼓声三下红旗开，两龙跃出浮本来。擢影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣

千雷。鼓声渐急标将近，两龙望标目如瞬。江上人呼霹雳惊，竿头彩挂虹霓晕。前船抢水已得标，后船失势空挥桡。疮眉血首争不定，输岸一朋心似烧。只将输赢分罚赏，两岸十舟五来往。须臾戏罢各东西，竞脱文身请书上。吾今细观竞渡儿，何殊当路权相持。不思得岸各休去，会到摧车折楫时。”（《全唐诗》卷二七五）由诗歌之意来看，竞渡以东、西岸分作角胜的两方，在正式开始前，两岸就已人头攒动，人声鼎沸。刺史到来之后，三声鼓响，竞渡开始。一时两岸红旗飘摇，鼓鸣人呼，挥櫂飞舟，场面非常热闹。在李群玉的诗中，也有“雷奔电逝三千儿，彩舟画楫射初晖。喧江雷鼓鳞甲动，三十六龙衔浪飞”（《竞渡时在湖外偶为成章》，《全唐诗》卷五六八）的生动描写，反映了这一时期赛龙舟活动的盛况。

（二）秋　千

出现于春秋战国时期的秋千，自南北朝时期浸成风俗后，到隋唐五代时期成为了最时兴的民间体育活动之一。

唐代天宝年间（742—756），每到寒食节，玄宗就要令人在宫中竞竖秋千架，宫嫔们在秋千上悠荡戏乐，称为“半仙之戏”（《开元天宝遗事》卷下“半仙之戏”）。李山甫《寒食》诗云：“风烟放荡花披猖，秋千女儿飞短墙。绣袍驰马拾遗翠，锦袖斗鸡喧广场。”（《全唐诗》卷六四三）白居易也在一首诗中写道：“何处春深好，春深寒食家。玲珑镂鸡子，婉转彩毬花。碧草追游骑，红尘拜扫车。秋千细腰女，摇曳逐风斜。”（《和春深二十首》，《白居易集笺校》卷二六“律诗”）诗中描写了寒食节时女子荡秋千意趣盎然的情形，反映出秋千游戏在各地已经蔚然成风。

秋千是一种全国性的游戏，诗人王建所作《秋千词》，传神地表现了这一时期秋千游戏的主要形式：“长长丝绳紫复碧，袅袅横枝高百尺。少年儿女重秋千，盘巾结带分两边。身轻裙薄易生力，双手向空如鸟翼。下来立地重系衣，复畏斜风高不得。傍人送上那

足贵，终赌鸣珰斗自起。回回若与高树齐，头上宝钗从堕地。眼前争胜难为休，足踏平地看始愁。”（《全唐诗》卷二九八）高高的古树横枝上，悬下两条紫、碧相间的彩绳，男女少年穿着漂亮的衣裙，在秋千上张臂悠荡，像鸟儿展翼高飞。他们以身上的佩物打赌，不用别人推送，由自己将秋千荡起。秋千悠悠，与树梢比高，身体随之俯仰，连头上的发钗都落到了地上。荡秋千时，为了争胜而忘记了危险；落地之后，抬头仰望树巅，连自己看着都感到后怕。

著名诗人杜甫一生南北飘零，大历四年（769），他由岳阳泛舟洞庭湖，来到了潭州（治长沙，今湖南长沙市）。清明时节，眼前的景物勾起了诗人无限情思，他在诗中写道：“此身飘泊苦西东，右臂偏枯半耳聋。寂寂系舟双下泪，悠悠伏枕左书空。十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同。”（《清明二首》之二，《九家集注杜诗》卷三六）燕云紫塞、楚水湖光，南北景物各异，而秋千习俗却相同。

最令人称奇的是五代后蜀宫中的水秋千，花蕊夫人称：“内人稀见水秋千，争擘珠帘帐殿前。第一锦标谁夺得，右军输却小龙船。”（《宫词》，《全唐诗》卷七九八）顾名思义，“水秋千”是在水面上悠荡的秋千游戏。

（三）拔　河

拔河，唐以前称牵钩。唐初人认为，拔河起源于战国时的楚国，尤其流行于今湖北境内的隋朝南郡（治江陵，今湖北江陵）、襄阳（治襄阳，今湖北襄樊）二郡之地，是由军事训练衍生出来的一种体育活动。

唐人封演曾详细记述了唐时拔河的规则。他说，以前拔河用篾缆，唐代改用粗大的麻绳。绳长四五十丈，在大绳的两头分系小索数百条，拔河的人将小索挂于胸前，这样就更易施力。拔河者分作两队，相对而拉，在大绳居中的地方立大旗为界，“震鼓叫噪，使相牵引，以却者为胜，就者为输，名曰拔河。”他还记载了唐朝内廷两次有名的拔河活动。唐中宗时（705—710），曾于清明节在梨

园毬场，命侍臣为拔河之戏。“七宰相二驸马为东朋，三宰相五将军为西朋。东朋贵人多，西朋奏输胜不平，请重定。不为改，西朋竟输。”仆射韦巨源、少师唐休璟因为年老，随绳而倒，很久都爬不起来。唐玄宗也多次在皇宫设拔河戏，参加拔河者达千余人，“喧呼动地，蕃客、士庶观者，莫不震骇”（《封氏闻见记》卷六“拔河”）。

玄宗朝进士薛胜，曾在朝中亲眼目睹了千人拔河的盛大场面。他在《拔河赋》中对拔河的规则及当时的情状也作了生动的描绘：“伊有司兮，昼尔于麻，宵尔于纫，成巨索兮高轮囷，大合拱兮长千尺。尔其东西之首也，派别脉分，以挂人脑腋。各引而向，以牵乎强敌。载立长旌，居中作程，苟过差于所志，知胜负之攸平。”当拔河开始之后，“执金吾袒紫衣以亲鼓，伏柱史持白简以鉴绳，败无隐恶，强无蔽能”。当双方相持不下时，“绳摞扑而将断，犹匍匐而不回”。“千人抃，万人咍，呀奔走，坌尘埃，超拔山兮力不竭，信大国之壮观哉！”（《文苑英华》卷八一）他的描述可以与封演的记载相互补充（图 41）。

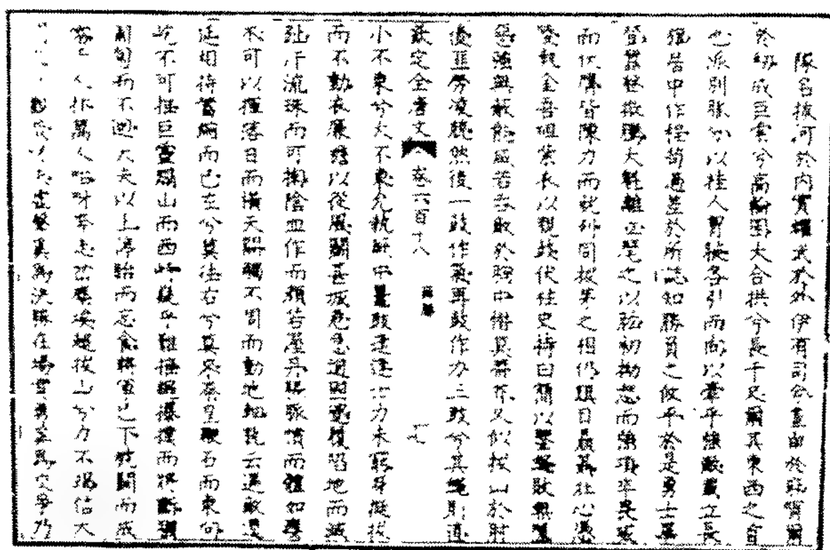


图 41　唐代薛胜《拔河赋》书影

拔河作为一种民间体育活动，正如《隋书·地理志下》所言，最初有着厌胜的含义，民间用来祈求丰年："钩初发动，皆有鼓节，群噪歌谣，振惊远近，俗云以此厌胜，用致丰穰。其事亦传于他郡。"唐代仍然保留着祈年的意义。如唐玄宗作《观拔河俗戏》诗称："预期年岁稔，先此乐时和。"解题称："俗传此戏必致年丰，故命北军，以求岁稔。"（《全唐诗》卷三）张说在他应制写作的观拔河诗中也称："今岁好拖钩，横街敞御楼。长绳系日住，贯索挽河流。斗力频催鼓，争都更上筹。春来百种戏，天意在宜秋。"（《奉和圣制观拔河俗戏应制》，《全唐诗》卷八七）"宜秋"之意，也反映出拔河在当时人们的心目中仍有着祈愿丰年的功能。

（四）登　高

古代登高有两层意义，一是登高眺远观秋色，二是登高锻炼身体。古代相传下来的九月九日重阳登高的习俗，至隋唐五代时期愈益盛行，尤其是唐朝文化高度发展，对古代民俗更是推崇，因而登高的活动就更为时人所看重。

这一时期，许多文人学士都喜欢登高作诗，在《全唐诗》中，这方面篇章数不胜数。杜甫《登高》诗云："风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞回，无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。万里悲秋常作客，百年多病独登台。"（《全唐诗》卷二二七）这首诗是杜甫因病戒酒时作的，诗中发出对人生的感叹，表现了大气盘旋，犹有困顿、衰颓之感。诗中啸哀、落叶、回旋等词句透露出作者悲凉潦倒的心理。孟浩然的《秋登兰山寄张五》诗写道："相望试登高，心随雁飞灭。愁因薄暮起，兴是清秋发。时见归村人，沙行渡头歇。天边树若荠，江畔洲如月。何当载酒来，共醉重阳节。"（《全唐诗》卷一五九）诗人秋天登山怀友，日暮归雁，唤起愁心，意有与张五共醉重阳之望。

李白《庐山谣·寄卢侍御虚舟》诗说："一生好入名山游。

庐山秀出南斗傍……登高壮观天地间，大江茫茫去不还。”（《全唐诗》卷一七三）李白写此诗时正六十岁，他进入晚年，似乎更寄怀于山水，登高远游的思想更切，可是两年后，这位伟大的诗人却因嗜酒过度而去世了。刘长卿的《秋日登吴公台上寺远眺》诗说：“古台摇落后，秋入望乡心……惆怅南朝事，长江独自今。”（《全唐诗》卷一四七）诗人秋天登上江都县的吴公台，写诗抒发思乡之情。

唐代诗人王维的《九月九日忆山东兄弟》诗更是流传千古，他的“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”（《全唐诗》卷一二八）的诗篇，表达了诗人重阳登高，写诗寄托怀念故乡兄弟之情，感慨节日中骨肉不能团聚。站得高看得远，登上高处远眺，激起思乡怀友之情，山上的秋景落木更引发愁情，这是登高写诗的共同特点。

隋唐五代时期的登高，既愉悦了人们的身心，又对人们的身体健康有着极高的益处。

（五）春　游

春游，也称“踏青”，又称“游春”和“野步”，是我国古代一项历史悠久、十分普及的健身活动。

唐代的长安，每当春暖花开的时节，仕女游春活动最盛。如遇有名花则借草而坐，解其裙而四周之如幕，以作游赏，名曰“裙幄”。张籍《同严给事闻唐昌观玉蕊近有仙过》诗云：“千枝花里玉尘飞，阿母宫中见亦稀，应共诸仙斗百草，独来偷得一枝归。”（《全唐诗》卷三八六）女子踏青之日，赏花斗草是其娱乐之一。刘禹锡的《踏歌行》云：“春江月出大堤平，堤上女郎连袂行，唱尽新词看不见，红霞映树鹧鸪鸣。桃蹊柳陌好经过，灯下妆成月下歌。为是襄王故宫地，至今犹自细腰多。”（《全唐诗》卷二八）是描写宫女郊游野步的情景。在江边的大堤上，宫女们牵手慢走，天边的红霞，树林的鸣鸟，一派悦人的春光，使人心情欢快。

顾况《竹枝》中有“昭君坊中多女伴，永安宫外踏春来”（《全唐诗》卷二八）的诗句。每当阳光明媚的春天来临，正是宫女成双成队出宫踏青的时节。这对平时很少运动的宫女来说，无疑是一次锻炼身体的好机会。当时的女子还多在水边、江堤、城边和郊外踏春。王涯的《春游曲二首》云：“万树江边杏，新开一夜风。”（《全唐诗》卷三四六）描述了她们漫步春江边，看到杏树一夜变化的情景。杜甫的《丽人行》也说：“三月三日天气新，长安水边多丽人，态浓意远淑且真，肌理细腻骨肉匀。绣罗衣裳照暮春，蹙金孔雀银麒麟。头上何所有，翠微㔩叶垂鬓唇。背后何所见，珠压腰衱稳称身。”（《全唐诗》卷二一六）反映了唐代女子踏青水边行的情景。

我国古代三月三日为上巳日，这一天人们都要到水边祓除不祥，南北朝时演变为水畔饮宴，唐代成为郊外踏春的节日。杜甫诗句中的“丽人”，一般认为是指贵妇人，其实中间还有不少宫女，因为上巳日宫中是放假的，宫女也不例外。杜甫笔下的丽人姿色浓艳，神情自然文雅，身体不肥不瘦，皮肤细腻，身穿金银丝刺绣的丝织衣裳，头戴翠花，发饰垂鬓，可谓花枝招展。这么多身穿盛装的女子无疑给三月踏春活动增添了不少节日的气氛。

唐诗中描写踏春活动常把时间定位在三月三前后，这时，正是杨柳初上的季节，所以唐诗中描写踏春活动时，一般都用杨柳衬托。如张祜的《爱妾换马》诗有“婵娟踱蹀春风里，挥手摇鞭杨柳堤”（《全唐诗》卷五一一）的诗句，张籍的《江南春》更有“江南杨柳春，日暖地无尘……晴沙鸣乳燕，芳树醉游人”（《全唐诗》三八四）的描写，在杨柳吐丝的春天，也正是踏春游赏之时。

值得提及的是，隋唐五代时期的人们，还借踏春郊游之际，开展各种体育活动，诸如秋千、跳绳、观球等。刘禹锡《同乐天和微之深春二十首》诗就曾提到：“何处深春好，春深万乘家……何处深春好，春深幼女家，双鬟梳顶髻，两面绣裙花……秋千争次

第，牵拽彩绳斜。”（《全唐诗》卷三五七）在这里，刘禹锡描述了春深踏青之际，有许多少女梳妆一新，要么围着球场观球看戏，要么拽彩绳玩秋千。张仲素《春游曲三首》更提到：“烟柳飞轻絮，风榆落小钱，蒙蒙百花里，罗绮竞秋千……骋望登香阁，争高下砌台。林间踏青云，席上意钱来。”（《全唐诗》卷三六七）在柳絮飞扬、风吹榆叶飘落的蒙蒙百花中，一群群穿着讲究的女子在院中荡秋千，也有的在林间散步，尽享春天的好时光。

这一时期，人们借春游活动开展各种体育活动的现象是较为突出的，反映出春游在当时既是一种独立的愉悦身心的活动，又和其他的体育活动结合进行。

第七节　中外体育交流

隋唐是继汉代以后又一个大统一的时代。国家的统一和疆域的辽阔，为隋唐时代的中外文化交流提供了更加便利的条件。这一时期，中外交往异常繁荣。据《唐六典》载，仅唐王朝时期，与其交往的国家和地区就达 300 多个。在这些国家和地区中，以日本、朝鲜为代表的东亚地区，以中亚、西亚诸小国为代表的西域地区和以印度为代表的南亚地区，都在体育文化的交流中发挥了积极的作用，形成了中外体育活动进一步交流融汇的活跃局面。

一、与日本的体育交流

隋唐时期，中日体育交流进入了一个新的阶段。当时，中国封建文化已高度发展。为加速移植这种先进文化，日本于公元 8 世纪初开始派遣遣隋使及留学生、学问僧来华学习。从隋炀帝大业三年(607)，日本派小野妹子出使中国起，即开始有计划有系统地采集研究中国的文化艺术。唐帝国建国后，日本更大规模地派

遣人员来唐，从大业三年到唐文宗李昂开成三年（838，即日本仁明帝承和五年），正式的有规模有组织地派遣唐使达十六次之多。在唐朝联合新罗灭亡高句丽、百济以前，日本派出遣唐使还有政治和外交上的考虑，此后则纯粹以学习唐朝的文物典章制度为目的。这些使节、留学生、僧人和各种专门人员，来中国学习哲学、文学、政治、法律和文化艺术，而对中华传统体育文化的学习和吸收就是一个很重要的方面❶。在日本十余次派遣的规模很大的遣唐使团中，有各种工匠和文武人才，还有留学生及学问僧同行。这些使者在中国学习先进文化技艺的同时，也成为了中日体育交流的重要桥梁。

隋唐时期的中日体育交流，内容丰富多彩，涉及射箭、百戏技巧、蹴鞠、击鞠和围棋等许多项目。

射箭在中日两国均有着悠久的历史。但在唐代以前，日本民族还未完全脱离使用木弓、竹箭、骨簇的状况，其弓箭和射技远不如中国精良。所以，日本十分重视学习中国的射箭技艺。在日本各次遣唐使团中，均有优秀射手同往。他们一方面负责使团在旅途中的警卫安全事宜，另一方面也同中国交流射箭技艺。据《新唐书·东夷列传》记载：唐高宗永徽年间(650—655)，日本“使者与虾蛦（今北海道一带）人偕朝。虾蛦亦居海岛中，其使者须长四尺许，珥箭于首，令人载瓠立数十步，射无不中”。这是日本射手来中国表演射技的最早、最明确的记载。这个虾蛦使者能在数十步之外射中瓠瓜而不伤“载瓠”之人，其射技还是不错的。这种表演说明，中日射手之间似曾有一番经验交流。

日本民间很早即有“正月一日必射戏饮酒”的习俗，并且竞射、射猎等活动一直广为流传。唐代初期，日本又将中国的射礼移植过去，从而使揖让升降、进退周旋、讲究等级的封建礼仪同日本的射箭活动结合起来。《日本书记》记载了日本于唐太宗贞

❶ 张国刚，杨树森. 中国历史·隋唐辽宋金卷. 北京：高等教育出版社，2002：143.

观二十一年（647）所举行的较早的射礼活动。之后，在《日本记略》《类聚国史》《花鸟余情》等日本史籍中，对射礼活动均有记载。

投壶，是从中国春秋时期的射礼活动中演变而来、并流行于士大夫阶层饮宴时的一种礼仪和娱乐，后来逐渐成为文人学士们所喜好的一种运动性游戏。隋唐时期，配上音乐的投壶被采用为宫廷礼乐，谓之曰“骁壶乐”“投壶乐”。这种游戏，因607年、608年日本两次派遣小野妹子一行来华学礼，以及后来遣唐使节、留学生、学问僧频频来去而传入日本。这一情况，可由现在日本正仓院所存隋唐时期的古壶、古矢而得到印证。据《日本的游戏》一书记载，投壶游戏东渡后，仅壶的种类在日本就有三十八种以上。到18世纪时，日本又由投壶演化出另一种游戏，名为“投扇兴”（图42）[1]。

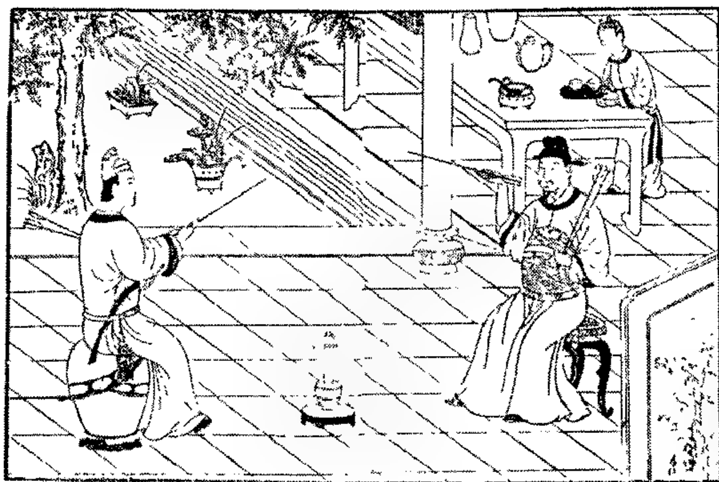


图42　传入日本的投壶（引自酒井欣《日本游戏史》）

隋唐时期的百戏技巧是由汉代的角抵戏发展而来。但在隋唐的乐制中，百戏隶属于散乐，其内容极其丰富，举凡歌舞杂奏、幻术技巧、角力较武等等，无不囊括其中。这时的百戏技巧，实际是大

[1] 范生．投壶史料的初步整理//中国体育史参考资料：第二辑．北京：人民体育出版社，1958．

型文娱、体育表演的总汇。在当时的宫廷中，有专门的百戏技巧班子，每逢节日筵宴或迎送外宾，他们往往要出来表演一番。在中日密切的交往中，中国百戏技巧的一些内容也为日本所吸取。

据日本坂本种芳的《奇术的世界》一书记载，中国的百戏技巧是在唐玄宗开元十七年（729）传到日本的。当时在朝廷宫宴时进行表演，演出的节目有吞刀、吐火、植树、走火等。而按日本田边尚雄《天平时代之乐舞》中的说法，则早在大业八年（612），已经由朝鲜半岛输入了散乐如狮子舞等乐舞。后散乐大批东去，是在 697 年武则天通天年间。散乐在日本亦称"猿乐""申乐"，日本平安时代之《三代实录》记有阳成天皇元庆四年（880）七月二十九日的演出状况："御仁寿殿，览相扑。左右近御府递奏音乐，鼓乐杂技，各尽其能。"❶

日本正仓院珍藏的许多唐代的艺术文物，被视为日本的国宝。其中一具唐代的漆绘弹弓的背上，就描绘了比较复杂的中国乐舞百戏技巧形象。画面分为七段，最上端团坐观者六人，侍童三人，其下弹箜篌，击答腊鼓诸乐工及舞者数人；第二段绘戴竿技，一女子戴竿，四小儿攀缘架上；第三段描绘踏肩戏（即叠置伎），二人肩上叠承四人；第四段为一男子戴竿，三人攀缘，一女童坐于竿之上端盘中，其下为奏乐者，有吹笛、吹排萧、弹琵琶诸乐工，及挥袖舞者多人（图 43）。从这

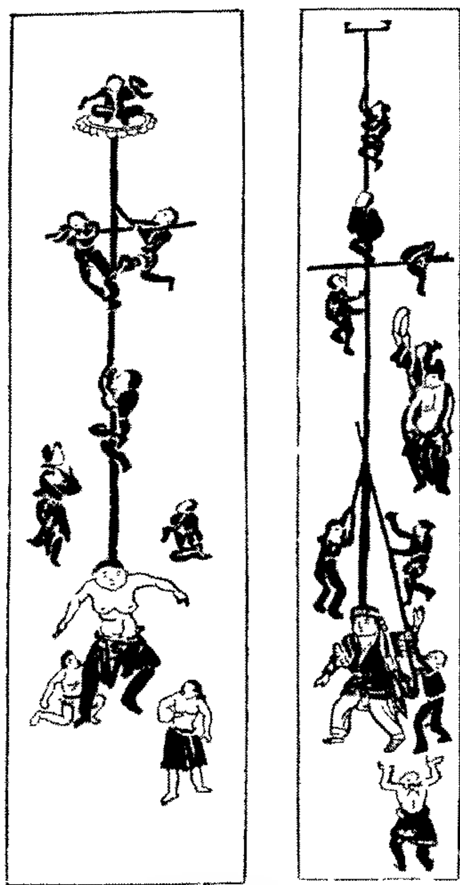


图 43　唐代寻橦技巧摹绘图
（现存日本唐代弹弓上面的漆绘图案）

❶ 转引自傅起凤，傅腾龙．中国杂技史．上海：上海人民出版社，1989：172.

些乐舞百戏技巧形象中，既可以窥知唐代技巧表演的真相，又可以证实日本后来的杂技体系来自唐朝。

除了唐弓上所表示的百戏技巧，另一件现存的日本文物《信西古乐图》上所绘的五十余个唐代百戏技巧和乐舞节目，其装扮、名称均已日本化，更进一步确证这些节目已为日本艺人所吸收。

日本艺人对唐杂技乐舞亦有所改革发展。据平安末期藤原明衡《新猿乐记》记载，当时日本的新技艺甚多："予二十余年以还，历观东西二京，今夜猿乐见物许之见事者，于古今未有。就中咒师，作儒舞，田乐，傀儡师，唐术，品玉，轮鼓，八玉，独相扑，独双六，无骨有骨延动，大领之腰支虾，滝舍人之足仕，冰上专当之取袴，山背大御之指扇，琵琶法师之物语，千秋万岁之酒祷，饱腹之胸骨，螳螂舞之头筋，福广圣之袈裟，妙高尼之襁褓乞，形勾当之面现，早职事之皮笛，目舞之翁体，巫游之气装貌，京童之虚左礼，车人之初车上，况拍子男共之气色事敢，大德之形势，都猿乐之态，乌浒之词，莫不断肠解颐者也。"唐散乐，经日本艺人的加工，发展成了日本风格的节目，其中尤以狮子舞最具特点。唐的太平乐"五方狮子"演出时，狮子"高丈余，各衣五色。每一狮子有十二人，戴红抹额，衣画衣，执红拂子，谓之'狮子郎'，舞大平曲"（《乐府杂录·龟兹部》）。规模很大，场面极其热闹，而若干年后日本所流行的狮子舞"乱团旋"，虽源于唐之"乱团旋"，但演出形式已变为女子单人手拿狮子头而舞，动态优雅[1]。

蹴鞠是隋唐时期极为普及的球类活动项目。日本一部古代足球专著《游庭秘抄》引据《口传集》说："蹴鞠者，起自苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。"这里的"苍海万里之异域"指中国，"赤县九陌之皇城"指日本[2]。日本另一本古代足球书《蹴鞠九十九个条》也明确指出"鞠始于大唐"[3]。《日本书记》在

[1] 傅起凤，傅腾龙．中国杂技史．上海：上海人民出版社，1989：173.

[2] 转引自小高吉三郎．日本的游戏．东京：羽田书店，1943：229.

[3] 转引自有板与太郎．日本玩具史篇．东京：雄山阁，1934：3-4.

"皇极天皇"条下还记载了日本大化革新的首脑人物中臣镰子与中大兄皇子于唐太宗贞观十八年（644）在法兴寺槻树下蹋球，中大兄的皮鞋随着球被踢出而脱落的情景。中臣镰子和中大兄还曾向著名的留唐学生南渊清安请教[1]。由此可知，传入日本的中国蹴鞠已经成为一项常见的体育娱乐活动，而这一运动的推广，又同日本新兴封建势力的著名革新派人物的倡导分不开。

蹴鞠活动在唐代已出现了充气的"气毬"，并有了"毬门"。这时的活动方式也更加多样化，既有带"毬门"的竞赛，还有不用"毬门"的踢法。前者又有比赛踢高球技术的"趯鞠"以及不限人数的"一般场户"等等。据日本古籍记载，中国传入日本的蹴鞠，主要是"一般场户"的踢法，比如三人场、四人场、八人场等等。这种运动形式直至现在仍流行于日本。

骑在马上持杖击球的马球运动，在唐代又称"打毬"或"击鞠"。这项运动自东汉以后逐渐发展起来，至唐代已盛行全国，并向东邻各国传播，大约在8世纪初传入日本。日本最早的一部诗歌集《万叶集》的某些诗篇，即歌颂了以王子为首的日本诸臣于唐玄宗开元十五年（727）在春日郊野行"打毬之乐"的情景[2]。据日本《经国集》一书记载，727年在欢迎渤海靺鞨使节的宴会上，嵯峨天皇即兴赋了一首《早春观打毬》的汉诗："芳春烟景早朝晴，使客乘时出前庭。廻状飞空疑初月，奔毬转地似流星。左拟右承当门竞，分行群踏虬雷声。大呼伐鼓催筹急，观者犹嫌都易成。"嵯峨天皇的一个侍臣滋野也作了一首《奉和观打毬》的汉诗，诗中有"蕃臣入觐逢初暖，初暖芳时戏打毬""如钓月度蓂阶侧，似点星睛彩骑头"等句（《经国集》）[3]。如果我们再读一读唐朝诗人蔡孚《打毬篇》中"奔星乱下花场里，初月飞天画杖头"和唐朝

[1] 转引自有板与太郎．日本玩具史篇．东京：雄山阁，1934：3-4.

[2] 转引自小高吉三郎．日本的游戏．东京：羽田书店，1943：397.

[3] 转引自小高吉三郎．日本的游戏．东京：羽田书店，1943：401-402.

女诗人鱼玄机《打毬作》中“坚园净滑一星流，月杖争敲未拟休”等诗句，就不难看出唐人“打毬”及有关“打毬”的诗词在日本的巨大影响。

唐代还有一种不用乘骑的徒步“打毬”，名曰“步打毬”。这种运动大约在公元8世纪传入日本，并为日本人长时期喜爱。

中国围棋至迟在隋代已传入日本。《隋书·倭国列传》记载：倭人“好棋博、握槊、樗蒲之戏”，说明围棋和博戏等中国游戏在公元7世纪已成为日本人民普遍爱好的活动。日本正仓院所藏螺钿棋局和我国安阳地区出土的隋代青色白瓷围棋的局面为同一制度，都是纵横十九道，这是中日两国围棋友好交流的见证[1]。

在隋唐时期来华的日本学问僧中，有不少精于围棋者，尤其是留居中国的辨正和尚，甚至以其高超的弈技见宠于唐玄宗李隆基。到晚唐时期，日本的围棋水平已接近于中国，并开始同中国举行正式比赛。唐宣宗大中二年（848），日本王子随遣唐使团来华，“王子善围棋”，为日本围棋冠军。唐宣宗李忱令当时围棋第一国手、待诏顾师言“与之对手”。王子特拿出自己随身携带的“楸玉局冷暖玉棋子”作比赛棋具。比赛开始后，由于双方水平接近，“至三上三下，胜负未决”。经过极大的努力，顾师言才最后战胜王子（《旧唐书·宣宗纪》；《太平广记》卷二二八《弈棊》引《杜阳杂编》）。这场比赛是有记载的最早的中日正式围棋比赛。一千多年来，它一直在中日两国人民中传为佳话。

中日体育交流在隋唐时期可以说达到了高潮，这对两国，特别是对日本古代体育产生了深远的影响。

二、与朝鲜半岛的体育交流

隋唐时期，朝鲜半岛的三个国家高丽、百济、新罗，已是文化

[1] 崔乐泉. 介绍日本正仓院所藏围棋盘等文物兼论及有关问题. 体育文史，1990（6）.

相当发达的国家。唐朝曾与高丽发生过一些战争，影响到两国关系的正常发展。总章元年（668），高丽灭亡，新罗统一半岛。此后，唐朝同新罗关系步入正轨，而随着经济、文化交流的发展，体育的交流也更为频繁。

实际上，早在南北朝初期，朝鲜的音乐、舞蹈就已传入中国。隋朝开皇时，曾定"七部乐"，其中就有"高丽伎"，又杂有"百济""新罗"伎。炀帝大业中，定"九部乐"，其中也有"高丽乐"。唐王朝建立后，新罗商人来唐贸易、交流的次数更为频繁。当时，北起登州、莱州，南至楚州、泗州等地，都有新罗商人的足迹。登州城有新罗馆，文登县东界有新罗所，楚、泗二州各有新罗坊，是他们住宿和交易的主要场所。新罗统一朝鲜半岛后，更加重视中国文化传统，并把朝鲜的舞蹈艺术带入中原。唐朝的"十部乐"中，就有朝鲜的"高丽伎"。可见高丽乐在当时很受欢迎。陈旸《乐书》中记述有"马韩舞""踏地低昂，手足相应为节"，初唐大将李勣征高丽后得"高丽乐"，李白诗所说"金花折风帽，白马小迟回，翩翩舞广袖，似写海东来"(李白:《杂曲歌辞·高句丽》，《全唐诗》卷二六）等，都显示了"高丽乐"中所具有的头足着地、骑马和模仿鸟兽动作等技艺形式。

朝鲜传统的百戏技巧，随着与隋唐王朝的交往也逐渐传入中原地区。当时，传入的百戏技艺有"新罗乐、入壶舞"等。现存日本的《信西古乐图》中就载有此舞形象：两张矮榻上各放一瓮，一人从左边瓮中钻进，右边瓮中画有同样打扮的人钻出。此画所描绘的乃是一套幻术从开头至结尾连续的过程，即今天广为流传的幻术"缸遁"。

由中国传入高丽的乐舞百戏更多。郑麟趾《高丽史·乐志》载："高丽太祖，草创大业，而成宗立郊社，躬禘祫，自后文物始备……睿宗朝，宋赐新乐，又赐大晟乐。恭愍时太祖皇帝特赐新乐，遂用之于朝庙，又杂用唐乐及三国与当时俗乐。"这里说的虽然是宋代之后的事，但已透出唐乐早已传入高丽的事实。朝

鲜《乐学轨范》和《进馔仪轨》等古籍仍然保存着我国唐宋时期传至朝鲜的部分乐舞。如“抛球乐”中的抛接绣球技艺表演、四人对刺的“剑器”（“剑器”中的一种）、歌舞“莲花台”的花芯出人等，均是很有代表性的中原舞蹈技巧。唐代著名的百戏幻术舞“圣寿乐”亦传至朝鲜。

新罗统一前，高丽、百济、新罗三国都曾派留学生赴唐学习。统一后，新罗派遣更多的留学生来中国，吸收了大量包括体育、医疗保健内容在内的文化。唐朝和新罗互遣使节的过程中，也有体育交往，如开元二十五年（737），善弈棋的杨季鹰奉诏赴新罗，与新罗围棋高手比赛就是一例❶。隋唐时重枪术，新罗亦重枪，两国在枪术上也有交流。《新唐书·新罗传》记载：“有张保皋、郑年者，皆善斗战，工用枪。年复能没海，履其地五十里不噎，角其勇健，保皋不及也。年以兄呼保皋，保皋以齿，年以艺，常不相下，自其国皆来为武宁军小将。”后张保皋和郑年都还归新罗，成为新罗重臣。

三、与西域地区的体育交流

今天的中亚和西亚地区，是隋唐时期广义上的西域。在这一地区，分布着许多城邦小国，如中亚地区的绍武九姓就包括康、安、曹、石、米、何、火寻、戊地和史国。其“土沃宜禾，出善马”，其“人嗜酒，好歌舞于道”，其风俗“以十二月为岁首，尚佛屠法，祠祆神，出机巧技，十一月鼓舞乞寒，以水交泼为乐”（《新唐书·西域传下》）。而在西亚地区，主要有与隋唐关系密切的波斯、大食以及横跨欧亚并建都于君士坦丁堡的拜占廷帝国（又称拂林）。

舞蹈，是中亚地区最有特色的艺术形式，包括胡腾、胡旋、柘

---

❶ 见《新唐书·东夷传》载：“（新罗王兴光）二十五年死，帝尤悼之。……又以国人善棋，诏率府兵曹参军杨季鹰为副，国高弈旨出其下，于是厚遗使者金宝。”

枝等数种。随着中亚各国与隋唐的交流，这些舞蹈形式开始传入中国。其中胡腾舞与柘枝舞大约从石国传入，颇受唐人喜好。当时诗人刘言史、李端等专为此舞写过诗篇。胡旋舞大约从米国传入，一般由一个或三个舞女表演，姿态敏捷，步法轻快，“心应弦，手应鼓。弦鼓一声双袖举，回雪飘飖转蓬舞。左旋右转不知疲，千匝万周舞已时。人间物类无可比，奔车轮缓旋风迟……”（《白氏长庆集》卷三《胡旋女》）。尤其是唐都城长安，各国侨民既多，往来客商尤密，身居显要的外族受到朝廷的重用，于是长安偏好西域风习。乐舞、娱乐、民俗无不效法西域，这为中亚舞蹈的传入和立足打下了基础。

当时，盛行于长安的舞蹈有健舞、软舞、字舞、花舞、马舞等多种。健舞曲中来自西方的有阿连（辽）、拂林、柘枝、胡旋、胡腾。阿连舞出于里海萨尔马提。拂林舞来自拜占廷。柘技舞出自石国，用二女童对舞。玄宗时有那胡柘技，舞艺出众。胡腾舞也是石国健舞，演者都是“肌肤如玉鼻如锥”的中亚伊斯兰民族。胡旋舞是康国舞蹈，开元、天宝时，康、米、史、俱密等国多次进献胡旋舞女，受玄宗宠爱，杨太真、安禄山都善此舞。胡旋舞和骨鹿舞都是在一小圆球子上纵横腾踏，双足不离球子，旋转如风，正是“人间物类无可比，奔车轮缓旋风迟”（白居易：《新乐府·胡旋女》）。

西域龟兹的舞蹈，广用于各种场合，尤其是用于百戏技巧的演出。其势之猛，引起了士大夫们的关注，如白居易诗云：“天宝季年时欲变，臣妾人人学圜转。”（白居易：《胡旋女·戒近习也》，《全唐诗》卷四二六）元稹诗云：“女为胡妇学胡妆，伎进胡音务胡乐。”（元稹：《法曲》，《全唐诗》卷四一九）许多小国，如安、康等国的乐舞，逐渐成了唐代“十部乐”的组成部分。现存的唐代三彩陶塑中许多胡人牵驼、胡人舞狮的形象，便可证明这些西域乐舞在中原的流行程度。1957 年陕西西安唐代鲜于庭诲墓出土了一件三彩骆驼载乐俑，驼俑身披彩毯，昂首向天，驼峰间有四乐

俑，各持乐器演奏。其中两人为汉族形象，两人为西域人形象，这是对当时西域驯驼技艺和乐舞形象的生动刻绘[1]。此种情形，文字记载中亦多叙述，如波斯于天宝九年四月："献火毛绣舞筵，长毛绣舞筵。"（《旧唐书·波斯传》）"开元时，献璧，师子，胡旋女。"（《新唐书·米国传》）"康者……人嗜酒，好歌舞于道……开元初，贡锁子铠、水精杯。……侏儒、胡旋女子。"（《新唐书·西域传》）这些都是西域各国与中原地区进行体育交流的例证。

唐都城长安是当时中西文化交流最集中的城市。当地的居民还经常参加一种西域传来的泼寒胡戏。泼寒胡戏，又名泼胡乞寒戏，歌舞曲词名苏摩遮。此戏原出拜占廷，由康国传入龟兹并州，流行于长安、洛阳。680 年已出现在长安街头，武后末年的冬季 11 月、12 月都举办这种鼓舞乞寒的戏乐。泼寒胡戏演出时，舞者裸体跳足，挥水投泥，互相嬉戏。703 年 12 月，唐中宗曾率百官到醴泉坊观看，713 年玄宗始加禁止。其实，这种带有舞蹈特点的技艺还是具有一定的娱乐健身和休闲特点的。

马球在隋唐时期是相当普及的一项球类运动形式。与此同时，地处西亚的波斯也盛行这一运动，名为波罗球。史载中亚拔汗那国有波罗林，林下有球场，说明波罗球当受到了中土马球的影响。随着两国文化交流的加强，具有相同运动特点的马球运动在唐代极为盛行。唐太宗还鼓励人们参加打马球这一活动。在都城长安升仙楼外经常有外国人打球，而玄宗也是一位打马球的高手。表明中国传统的马球已经成为了中外文化交流的重要载体。

在唐代长安还时见一种名为双陆的棋戏。这一棋类游戏源自大食，风行于中亚各地。武则天、狄仁杰均好此道。日本正仓院藏有唐代紫檀木画双陆局两件[2]。1973 年在吐鲁番阿斯塔那唐墓中出土一件嵌螺钿木双陆局，盘长 28 厘米，高7.8 厘米，形制与日本收藏

[1] 刘兴珍，郑经文. 中国古代雕塑图典. 北京：文物出版社，2006：245.

[2] 崔乐泉. 介绍日本正仓院所藏围棋盘等文物兼论及有关问题. 体育文史，1990（6）.

的相仿，而盘面上更有正仓院藏品所未见的纵横格线[1]。此后，双陆一直作为博戏而流行于世。

8世纪时，长安还流行西域格调的灯彩。713年正月十五、十六日，长安安福门外竖灯轮，高二十丈，外披锦绮，金玉为饰。燃五万盏灯，簇之如花树，京师年轻妇女几千，在灯轮下踏歌三日夜，尽情欢庆。开元以后，元宵玩灯才成风习。这一活动对中国传统的民间体育习俗元宵观灯的发展和演化产生了一定的影响[2]。

四、与印度的体育交流

中国和南亚的印度等国家很早就有友好往来。从7世纪下半期开始，印度处于长期的分裂状态，分为东、西、南、北、中五天竺，各天竺和中国都有密切的关系。包括舞蹈、导引按摩术、瑜伽养生、百戏技巧在内的体育文化形式，成为天竺和隋唐文化交流的重要内容。

“天竺乐”是南亚印度等地非常有代表性的一类歌舞。隋唐时期，以佛教为纽带，“天竺乐”也成为文化交流的重要形式。由印度传入中原地区的“天竺乐”，是隋“九部乐”及唐“十部乐”中的一部。唐代盛行软舞中的健舞也包含了印度舞蹈的成分。除了印度舞蹈传入中原外，隋唐时期的中原舞蹈也随着文化的交流传入印度。唐太宗时，为歌颂唐太宗李世民战功而编制的大型舞蹈“秦王破阵乐”，由120人表演，舞者披甲执戟，舞姿威武豪壮。表演时，舞队“左圆右方，先编后伍，鱼丽鹅贯，箕张翼舒，交错屈伸，首尾迴互，以象战阵之形”，“乐工百二十人，被甲执戟而习之。凡为三变，每变为四阵，有来往疾徐击否则之象，以应歌节”(《旧唐书·音乐志一》)。这是当时最受欢迎、最负盛誉的乐舞之一。玄奘法师在

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：166. 图2.
[2] 沈福伟. 中西文化交流史. 上海：上海人民出版社，1985：163.

前往天竺“求法”的十五年中，游遍了五天竺各地，大量传播中原文化，其中就包括向天竺戒日王介绍“秦王破阵乐”这一著名乐舞。

导引按摩术是印度特有的一类保健养生健身方法。早在隋唐以前，这一健身形式就随着佛教的传入而逐步被介绍到中国。道家兼医家孙思邈的《千金要方》中的《按摩法》就辑有“天竺国按摩婆罗门法”十八式。《新唐书·艺文志三》著录有僧鸾《调气方》一卷、僧深《集方》三十卷，其中就有许多天竺国传入的保健按摩的内容。贞观二十二年（648），王玄策奉命出使天竺，“得方士那罗迩娑婆寐，自言寿二百岁，有不死术，帝改馆使治舟……高宗时，卢伽逸多者，东天竺乌茶人，亦以术进，拜怀化大将军”（《新唐书·天竺国传》）。唐代统治者崇佛，又信长生术，为印度方士到中国传授长生术创造了条件。

瑜伽是印度传统的健身方法。“瑜伽”一词出自梵文，主要意思是“结合”“融合”“一致”。瑜伽修炼的主要目标是精神与肉体（心与身）结合一致，最终达到自我与宇宙本源，即个体生命与宇宙本体的融合，达到“真我独存”的最高境界，即无所不在、永超时空的境界。这种修炼与中国的行气养生有着许多相似相通之处。如孙思邈《千金要方》中的《按摩法》说：“天竺国按摩法，此是婆罗门法。”详细记载了数十个导引按摩的方式。这些导引按摩式来自极为丰富的瑜伽术式。荷兰著名汉学家高罗佩研究认为，孙思邈《千金翼方·房中补遗》中有关性养生的方法也受到印度瑜伽性力升华修炼方法的影响。《房内补遗》这样写道：“思在丹田中有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥丸，两半合成一。”高氏还指出，这里所说的存想“日、月”，“不见于描述这种修炼的道家文献之中，但却见于密教”。而“泥丸”一词是梵文“涅槃”的中文，泥丸穴正是瑜伽“涅槃轮”穴位。高氏的论述有一定道理[1]。

---

[1] 高罗佩．中国古代房内考：中国古代的性与社会．李零，等，译．上海：上海人民出版社，1990：195.

随着中原地区与天竺地区乐舞交流的扩大，隋唐王朝与天竺在百戏技巧方面的交流也有了进一步的发展。天竺的百戏技巧，尤其是幻术技巧，极具特色。较早的记载，如干宝《拾遗记》卷二所说的扶娄国幻术："南陲之南，有扶娄之国，其人善能机巧变化，易形改服，大则兴云起雾，小则入于纤毫之中。缀金玉毛羽为衣裳。能吐云喷火，鼓腹则如雷霆之声。或化为犀、象、狮子、龙、蛇、犬、马之状，或变为虎、兕，口中生人，备百兽之乐，宛转屈于指掌间。"所叙的"易貌""兴云""大小赢缩""吐火""转石成雷""乔妆巨象、狮子""人变虎"及"手中傀儡"等节目，均真实可信。文中所称的扶娄在南陲之南，其伎又称"婆侯伎"，与"婆罗伎"音相近，当为印度无疑。再如王策玄出使天竺所见："王使显庆四年至婆栗阇国，王为汉人设五女戏，其中五女传弄三刀，加至十刀，又作绳技，腾虚绳上，著履而掷，手弄三仗刀楯枪等，种种关伎，杂诸幻术，截舌抽肠等，不可具述。"（《法苑珠林》卷四引王策玄《西国行记》）。

天竺人来中国献艺者，分僧侣和流浪艺人两种。僧侣们为了传教，使人畏服，多有幻术手法和杂技武术技巧，如天竺僧达摩，于北魏渡江，就在嵩山少林寺传习过技艺。

在印度传入的百戏幻术技巧中，许多优秀技巧节目为中国所吸收。例如，"卧剑上舞"，亦称"婆罗门伎"，它不单指一个节目，实乃一个系统，有曲、有舞、有幻术，还包括滑稽表演。据《旧唐书·音乐志》载："苻坚尝得西域倒行伎。睿宗时，婆罗门献乐，舞人倒行，而以足舞于极铦刀锋，倒植于地，抵目就刀，以历险中；又植于背下，吹筚篥者立其腹上，曲终而亦无伤。又伏伸其手，两人蹑之旋身绕手，百转无已。"这里所说的不但有"倒立""过刀山""三人柔术"等技巧，而且有卧于刀刃之上吹筚篥，这是一套更为惊险的技艺。日本《信西古乐图》上所绘的唐乐舞图中就有此生动的形象：一剑倒插地上，一人横卧剑锋端之上，题为

“卧剑上舞”[1]。在西藏桑鸢寺大回廊壁画上，亦绘有弄婆罗门的图像，一人横卧于两把剑端之上。这一技巧主要是利用力学杠杆原理，极为巧妙，自唐代出现于中国之后，流传至今，在当代的杂技界这一艺术被称为“人体横悬”。

[1] 中国音乐研究所. 信西古乐图. 北京：音乐出版社，1959.

大事记

约 300 万—20 万年前

旧石器时代早期——“猿人”阶段。随着原始劳动工具的使用，形成了人类最初的、带有自然性质的、以身体活动为内容的、较为简单的某些运动技能。在与劳动过程密切相关的教育活动中，跑、跳、投掷、攀登等技能的传授，不仅是原始教育的基本内容，也是未来体育运动的起点，原始体育的形态开始萌芽。

约 20 万—1.2 万年前

旧石器时代中、晚期——“智人”阶段。这时的人类，已能够制造各式各样的形态较为固定的石器和骨器，并有了进一步的发展，其性能上的日渐分工，为专用体育器械的出现创造了条件。

约 2.8 万年左右

山西峙峪人生活时期，开始出现了较为规整的打制石镞，标志着弓箭诞生。

约 1.2 万—5000 年前

新石器时代前期，人类体质已完全发展成为现代人。打制和磨制较为规范的石器与复合工具流行，开始出现了从生产工具转化而来的原始体育活动器械，如镞、石球、锤、矛、戈、钺和匕首等，说明当时已出现了现代体育中各类运动形式用具的最早鼻祖。

约 5000—2000 年前

新石器时代后期，母系氏族公社逐渐转化为父系氏族公社。黄

河、长江流域一些地区，石兵器大为进化，由生产工具转化而来的体育器械开始出现“定型”化；射箭活动盛行；出现了大量打制与磨制的石球以及镂空的陶球，说明它们已由生产工具开始向游戏器具转化；传说人们开始以舞疗疾；出现了原始的竞赛形式。人类的原始体育形态逐渐成熟，处于向文明时代体育形态的转化时期。

前 2070—前 1046 年

夏商时期，青铜器大量应用，出现了包括远射、格斗、卫体等进攻性武器和防护器具；战车被用于战争，出现了车兵的军事武艺。

骑术与射术、御术、军事武艺、田猎、跑与跳跃及水上活动等，成为这一时期主要的运动形式。

夏代设立校，商代设立序等学校机构。在这类学校中，皆将习射作为主要的教学内容，当时的学校教育与体育已有了密切的联系。

甲骨文中出现了大量记载奴隶主贵族进行射、猎、戎等活动的内容；《尚书·洪范》论及“五福”（即寿、富、康宁、攸好德、考终命）、“六极”（凶短折、疾、忧、贫、恶、弱），反映了人们的长寿愿望。

商代后期，已经使用战车作战，御术开始成为军事训练的内容和人们掌握的重要技能之一。

前 1046—前 771 年

西周时期，体育活动继承了夏商时期的运动形式，出现了以德育教化为目的的“射礼”（即大射、宾射、宴射和乡射四种）。

设立学校教育机构庠，以“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）为主要教育内容，乐、射、御等与体育有关的活动内容成为教育学生的重要形式。其中射规定了五种射法，名曰“五射”，即“白矢”“参连”“剡注”“襄尺”和“井仪”；御规定了五种御法，名为“五驭”，即“鸣和鸾”“逐水曲”“过君表”“舞交衢”和“逐禽左”。

这些活动更具规范化。

设立了专门用于习射的场所“射庐”“辟雍”和“泮宫”。

前770—前221年

春秋战国时期，我国现存最早的一部医学著作《黄帝内经》问世，该书不仅奠定了中医的基本理论，也在某种程度上为养生学的发展奠定了自然科学基础。

前685—前643年

齐桓公征伐北方山戎，秋千戏始由山戎传入中国。

前575年

楚晋战于鄢陵。战时，晋吕琦射中楚王目，楚将养由基一箭射杀吕琦，遂以善射著名。

前551—前479年

中国古代教育家、思想家、儒家学说的创始人孔丘在世。

前6世纪后期—前5世纪初

楚人已有渗碳制钢技术。1976年长沙杨家山曾出土以此法铸制的钢剑。

春秋后期，铸剑名士欧冶子、干将、风胡子均为吴阖闾、越勾践、楚昭王时人。所铸之剑名传后世。

弩开始出现于楚国。

前488—前223年

楚国出现了名为“牵钩”的游乐活动，这种活动后来发展成为颇具民族特色的拔河运动项目。

士大夫中开始出现了围棋、六博、投壶等游乐活动。

前 488—前 221 年

蹴鞠、弄丸以及斗鸡、走狗等体育娱乐活动在齐国、楚国一带开始流行。

前 486 年

为迎击吴军的来犯，鲁国大夫微虎举行了一次挑选勇敢善战、长于跳跃的勇士的选拔赛，测试项目有跳高和跳远。结果得勇士 300 人，孔子的学生冉有亦在其中。

前 480—前 221 年

铁器开始在齐国等地普遍使用。出现了铁制的武术器械，如剑等。

前 468—前 376 年

中国古代思想家、军事家和教育家墨翟在世。

前 465 年

越王勾践死。1965 年湖北江陵望山楚墓出土“越王勾践自作用剑”，剑为青铜制，刃极锋利。

前 313—前 238 年

中国古代思想家、教育家荀况在世。

前 307 年

赵武灵王实行军事改革，弃旧俗，学习东北地区东胡、林胡、楼烦“三胡”游牧民族的骑射之技，换着胡服，即“胡服骑射”。

秦武王喜结武士，力士任鄙、乌获、孟说皆至高官，常与其习练武艺，武王与孟说比试举鼎练力，致使髌折而死，孟说因而被诛。

前 278 年

屈原约于是时投汨罗江而死，传楚人为救屈原，行舟于汨罗，竞渡之戏由此始。

前 239 年

由秦相吕不韦召集门客，综合先秦诸子学说编辑而成的《吕氏春秋》完成，其中涉及到养生问题的文章多达十几篇。

前 221—前 206 年

秦代，秦始皇并天下，分为 36 郡，凡郡县的兵器皆聚之咸阳，销为钟鐻，罢讲武之礼为角抵，“角抵戏”开始形成。

秦军中盛行投石、超距等运动项目，以此作为练兵的主要形式。

前 206—220 年

汉代，以射术、剑术、角力、保健养生为代表的运动项目逐渐形成技术和理论体系；体育活动设施与场地进一步专业化和普及；体育的娱乐性有了发展，包括剑舞、戟舞、刀舞以及蹴鞠舞等，体育的娱乐欣赏功能进一步被人们所认识。

文学家李尤著《鞠城铭》，对汉代蹴鞠场地的设置及竞赛活动情况作了介绍，是我国古代蹴鞠运动逐渐走向规范化和竞技化的标志。

？—前 186 年

张良在世。秦灭韩后，他图谋复韩，结交力士以行刺秦始皇，其所执铁锤重达百二十斤，表明锤作为一种武术器械，已为当时武士所常用。西汉建国后，被封侯的张良弃人间事，学辟谷、导引轻身，引退不仕。

前 186 年

长沙国相轪侯利苍死。长沙马王堆西汉墓即利苍及其家属墓地内出土了一系列保健养生专著，如帛书《却谷食气》、帛画《导引图》等。

前 166 年

西汉陇西人李广以良家子从军击匈奴，以善射立战功而为郎。李广事始于此。

前 138 年

汉武帝命太中大夫吾丘寿王扩大上林苑周围二百里，以作游猎娱乐之地。

前 138—前 115 年

张骞奉诏出使西域各国，“丝绸之路”开通，西域各国百戏渐次传入中原，中原流行的有关体育活动也开始影响到西域各国。

前 123 年

霍去病率军北击匈奴获胜，以功封冠军侯。战时，为鼓励士气，习练军阵，带领士兵进行蹴鞠活动。

前 108 年

汉武帝下诏举办规模盛大的“角抵戏”，吸引了京都三百里之内的人们前来观赏。

前 105 年

汉武帝下诏于上林平乐馆举办“角抵戏”，京师百姓争相观看。

前 59 年

汉明帝临辟雍，举行大射之礼。

前 32—前 7 年

汉成帝时，弹棋出现，这种棋分黑白子两种，各 6 枚，即 12 子弹棋。它是唐代流行的 24 子弹棋之源。

120 年

掸国王雍由调复遣使赴汉廷朝贺，献乐及幻人，能变化吐火，自肢解，易马牛头。又善跳丸，数乃至千。

？—208 年

名医华佗在世期间，创编医疗体操“五禽之戏”以授弟子。

220—265 年

魏蜀吴三国时期，著名文士邯郸淳著《投壶赋》，对当时盛行的投壶活动的形式和规则作了详尽的介绍。

邯郸淳另一著作《棋品》记载，这时已设立围棋棋品制，凡为九品，由高到低依次为“入神”“坐照”“具体”“通幽”“用智”“小巧”“斗力”“若愚”和“守拙”。这种九品制后来传到日本，成为日本围棋九段制的依据。

220—227 年

曹植著《名都赋》，赋中在描写“京洛少年”们郊游的情景时所写下的“连骑击鞠壤，巧捷惟万端”诗句，是我国古代对马球活动的最早记载。

224—236 年

著名文学家、名士、“竹林七贤”之一嵇康在世，所著《养生论》对当时盛行的老庄导引养生之术作了论述。

264—265 年

三国吴君主孙浩在位，令宫女以“相扑”取乐，女子相扑活动开始出现。

265—589 年

魏晋南北朝时期，体育活动形式如球类项目等衰弱，而保健养生兴盛；在地域上，北方重武事，而南方兴文事，致使体育的发展在运动形式和地域上出现了不平衡性。

284—364 年

葛洪在世，其所著《抱朴子》一书提出了“胎息”等养生方法。

围棋棋制得以改革，棋局由原来的纵横各 17 道，合 289 道，发展为纵横各 19 道，共 361 路的形制。中国围棋至此已基本定型。

452—536 年

道教徒、医学家陶弘景在世，其所著《养性延命录》一书记录了“上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患诸本”的养生理论和方法，保存了大量古代导引养生的资料。

464—549 年

梁武帝萧衍在位，其好弈棋，柳恽品定棋谱，并举行了一次全

国规模的围棋等级赛，登格者达 278 人。

477—499 年

北魏为南伐征选将士，武都人杨大眼竞选，因其以长绳三丈许系发髻竞跑，绳直如矢，马驰不及而被选用。

494—498 年

齐明帝为推动围棋九品制，设置了围棋州邑，并以建安王休仁为围棋州大中正，推广围棋活动。

495 年

北魏孝文帝拓拔宏为天竺禅僧跋陀（一作佛陀）在嵩山五乳峰之麓创建了少林寺。

531—595 年

颜之推在世，其所撰《颜氏家训》辟有专论养生的篇章。

532—535 年

北魏孝武帝于洛阳华林园举行“戏射”比赛，并以银酒卮奖励优胜者。首次获此银酒卮者为一名叫王顺的射手。这是中国历史上最早颁发的体育竞赛“银杯奖”，而王顺也由此成为中国历史上有文献记载的第一个获得奖杯的“运动员”。

581—618 年

隋代，南北的统一使传统体育活动有所发展，一些运动项目如百戏中的技巧等有所创新。

581—682 年

医学家、养生家孙思邈在世，著有《千金要方》和《千金翼

方》各三十卷以及《摄养枕中方》等医学养生著作。《千金要方》中所辑录的“天竺国按摩婆罗门法”十八式养生动功，是在中国古代导引的基础上，吸取了印度的某些健身动作而编成的，具有重要意义。

592 年

隋文帝杨坚行大射礼，百官于武德殿举行大射。

605—618 年

隋炀帝杨广在位期间，每年正月于洛阳举办规模盛大的角抵大戏会演，并亲自数次“微服往观之”，使得被隋文帝一度禁止的角抵戏得以复兴。

610 年

隋代医学家巢元方主持编纂的《诸病源候论》问世，共五十卷。该书所载“养生方导引法”，计约 260 余条被后人辑录，定名为《巢氏宣导法》，为后代医学家广泛应用导引治病开拓了道路。

618—907 年

唐代，体育活动丰富多样，具有代表性的项目有蹴鞠、马球、武艺、相扑、保健养生、棋类及其他民俗游乐活动等，这些项目是这一时期盛行的主要运动形式。

647—735 年

道士、养生家司马承祯在世，所著《天隐子》一书，从“斋戒”“安处”“存想”“坐忘”“神解”五个方面阐述了其养生方法。

659—727年

徐坚在世，其所著《初学记》记曰："鞠即毬字，今蹴鞠曰戏毬。古用毛纠结为之，今用皮。以胞为里，嘘气而蹴之。"说明当时蹴鞠活动中已有了充气球。

7世纪

蹴鞠运动传入日本。

702年

武则天始设立武举为科举一目，其测试内容主要有射长垛、骑射、马枪、步射、材貌、言语和举重等。这一设置被后世所重视，一直沿用了一千多年。

710年

吐蕃遣使迎金城公主，唐中宗于梨园亭赐观打球。并于此后令时为临淄王的李隆基等四人组成宫廷球队与吐蕃球队进行了一场马球友谊赛，比赛以唐宫廷队获胜而告终。

唐宫三品以上官员于玄武门举行拔河比赛，中宗及皇后、妃、公主皆往观看。

712—756年

唐玄宗年间，唐宫廷组织了一次盛大的拔河比赛，参加者近千人，规模宏大，场面壮观。进士薛胜为此作《拔河赋》一首，予以颂之。

716—756年

唐宣宗初年设置翰林待诏，其中围棋有棋待诏，隶属翰林院，官阶属九品。当时，著名的棋待诏有王积薪、郑观音和杨季

鹰等人。

737 年

新罗王兴光逝世，唐廷遣使吊祭，因闻其人多善弈棋，乃令善棋者杨季鹰随往。在至新罗后的一系列对弈活动中，新罗棋手皆负于季鹰之下。

747 年

唐玄宗李隆基以马球为“用兵之技”，诏令全国军队开展马球运动。

763—779 年

唐代宗时期，马球运动的“变种”——驴鞠，开始出现。

8 世纪

唐代军队及宫中盛行击鞠（马球运动）。

少林寺武术扬名，后经逐步发展而形成武术重要门派——少林武术。

步打球活动传入日本。

中国武技传入新罗，并逐步形成“唐手”武技体系。

822 年

日本嵯峨天皇在丰乐殿宴请唐属渤海国使团。宴前，使臣王文矩率使团中善马球者分队进行了一场表演赛。这是中国体育史上最早赴海外进行的马球表演赛，也是唐代马球活动经渤海国传入日本的确证。

831 年

唐于大明宫修建含光殿的同时，修建了马球场。

848 年

日本国王子来朝，与唐名手顾师言下围棋较艺，以顾师言获胜而告终。

9 世纪

署名调露子的《角力记》一书问世，作者在书中系统地论述了角力的形成、名目和发展过程，这是中国体育史上最早的一部体育史论著。

907—960 年

五代十国时期，战争连年不断，政权更迭频繁，使体育活动在各地区的发展带有一定的不平衡性。

参考文献

古籍

[1]《周易》,《四书五经》上册《周易本义》,北京:中国书店,1985年
[2]《礼记》,《四书五经》中册《礼记集说》,北京:中国书店,1985年
[3]《诗经》,《四书五经》中册《诗经集传》,北京:中国书店,1985年
[4]《仪礼》,《十三经注疏》,北京:中华书局,1980年
[5]《尚书》,《十三经注疏》,北京:中华书局,1980年
[6]《论语》,《四书五经》上册《论语章句集注》,北京:中国书店,1985年
[7]《孟子》,《诸子集成》本,第一册,上海:上海书店出版社,1986年
[8]《庄子》,《诸子集成》本,第二册,上海:上海书店出版社,1986年
[9]《老子》,《诸子集成》本,第三册,上海:上海书店出版社,1986年
[10]《墨子》,《诸子集成》本,第四册,上海:上海书店出版社,1986年
[11]《荀子》,《诸子集成》本,第二册,上海:上海书店出版社,1986年
[12]《韩非子》,《诸子集成》本,第五册,上海:上海书店出

版社，1986 年
[13]《管子》，《诸子集成》本，第五册，上海：上海书店出版社，1986 年
[14]《吴子》，《诸子集成》本，第六册，上海：上海书店出版社，1986 年
[15]《晏子春秋》，《诸子集成》本，第四册，上海：上海书店出版社，1986 年
[16]《孙子兵法》，《诸子集成》本，第六册，上海：上海书店出版社，1986 年
[17]《列子》，《诸子集成》本，第三册，上海：上海书店出版社，1986 年
[18]《商君书》，《诸子集成》本，第五册，上海：上海书店出版社，1986 年
[19]（汉）郑玄注：《礼记正义》，北京：北京大学出版社，2000年
[20]《周礼》，《十三经注疏》，北京：中华书局，1980 年
[21]（清）孙诒让撰，王文锦、陈玉霞点校：《周礼正义》，北京：中华书局，1987 年
[22] 上海师范大学古籍整理组校点：《国语》，上海：上海古籍出版社，1978 年
[23] 何宁：《淮南子注释》，北京：中华书局，1998 年
[24]（宋）洪兴祖：《楚辞补注》，北京：中华书局，1983 年
[25] 杨伯峻编著：《春秋左传注》，北京：中华书局，1981年
[26]《竹书纪年》，《丛书集成初编》第 3678 册，北京：中华书局，1983 年
[27]《穆天子传》，《百子全书》，第七册，杭州：浙江人民出版社，1984 年
[28]（汉）赵晔：《吴越春秋》，《丛书集成初编》第 3696 册，北京：中华书局，1983 年

[29]《越绝书》,《丛书集成初编》第3697册，北京：中华书局，1983年

[30]《黄帝内经》，北京：人民卫生出版社，1956年

[31] 陈奇猷校释:《吕氏春秋》，上海：学林出版社，1984年

[32] 何建章注释:《战国策注释》，北京：中华书局，1987年

[33]（清）马骕:《绎史》(全10册)，北京：中华书局，2003年

[34]（宋）罗泌:《路史》,《丛书集成初编》第3701册，北京：中华书局，1983年

[35]（晋）常璩:《华阳国志》，北京：商务印书馆，1939年

[36]《世本》,《丛书集成初编》第3699册，北京：中华书局，1983年

[37]（汉）刘向:《说苑》,《百子全书》，第一册，杭州：浙江人民出版社，1984年

[38]（汉）司马迁撰:《史记》，北京：中华书局，1959年

[39]（汉）班固撰:《汉书》，北京：中华书局，1962年

[40]（南朝宋）范晔:《后汉书》，北京：中华书局，1965年

[41]（东汉）刘珍，等撰，吴树平校注:《东观汉记》，郑州：中州古籍出版社，1987年

[42]（晋）陈寿:《三国志》，北京：中华书局，1959年

[43]（汉）许慎撰，（清）段玉裁注:《说文解字注》，上海：上海古籍出版社，1981年

[44]（汉）韩婴:《韩诗外传》，北京：北京古籍出版社，1957年

[45]（宋）王钦若著:《册府元龟》，北京：中华书局，1960年

[46]《六韬》,《百子全书》，第二册，杭州：浙江人民出版社，1984年

[47]（南朝梁）萧统编，（唐）李善注:《文选》，北京：中华书局，1977年

[48]（汉）刘熙:《释名》,《丛书集成初编》第1151册，北京：中华书局，1983年

[49] （宋）李昉，等撰：《太平御览》，北京：中华书局，1960年
[50] （元）马端临撰：《文献通考》，北京：中华书局，1986年
[51] （清）陈梦雷编纂，（清）蒋廷锡校订：《古今图书集成》，北京、成都：中华书局、巴蜀书社，1985年
[52] （唐）欧阳询，等撰，汪绍楹校：《艺文类聚》，北京：中华书局，1965年
[53] （清）苏舆编：《春秋繁露义证》，清宣统二年刻本
[54] （梁）任昉：《述异记》，《百子全书》，第七册，杭州：浙江人民出版社，1984年
[55] （清）严可均辑：《全上古三代秦汉三国六朝文》，北京：中华书局，1958年
[56] （梁）慧皎，等撰：《高僧传合集》，上海：上海古籍出版社，1991年
[57] （梁）沈约撰：《宋书》，北京：中华书局，1974年
[58] （北魏）崔鸿：《十六国春秋》，长春：吉林出版集团，2005年
[59] （唐）令狐德棻，等撰：《周书》，北京：中华书局，1971年
[60] （北齐）魏收：《魏书》，北京：中华书局，1974年
[61] （唐）李百药撰：《北齐书》，北京：中华书局，1972年
[62] （南朝齐）萧子显撰：《南齐书》，北京：中华书局，1972年
[63] （唐）姚思廉：《梁书》，北京：中华书局，1973年
[64] （唐）房玄龄，等：《晋书》，北京：中华书局，1974年
[65] 王利器撰：《颜氏家训集解》（增补本），北京：中华书局，1993年
[66] （唐）李延寿撰：《北史》，北京：中华书局，1974年
[67] （唐）李延寿撰：《南史》，北京：中华书局，1975年
[68] （唐）魏徵，等撰：《隋书》，北京：中华书局，1973年

[69]（唐）姚思廉：《陈书》，北京：中华书局，1972 年
[70]（宋）司马光编著，（元）胡三省注：《资治通鉴》，北京：中华书局，1956 年
[71]（宋）李昉，等编，《太平广记》，北京：中华书局，1961 年
[72]（晋）葛洪：《抱朴子外编》，《诸子集成》本，第八册，上海：上海书店出版社，1986 年
[73]（后晋）刘昫，等撰：《旧唐书》，北京：中华书局，1975年
[74]（宋）欧阳修、宋祁撰：《新唐书》，北京：中华书局，1975 年
[75]（宋）王应麟辑：《玉海》，南京：江苏古籍出版社，1988年
[76]（宋）王溥撰：《唐会要》，上海：上海古籍出版社，1991年
[77]（唐）长孙无忌撰，刘俊文校点：《唐律疏议》，北京：中华书局，1983 年
[78]（宋）薛居正，等撰：《旧五代史》，北京：中华书局，1976 年
[79]（宋）欧阳修：《新五代史》，北京：中华书局，1973 年
[80]（唐）杜佑著，王文锦等点校：《通典》，北京：中华书局，1988 年
[81]（唐）王定保：《唐摭言》，上海：上海古籍出版社，1978 年
[82]（宋）郑樵：《通志》，北京：中华书局，1995 年
[83]（宋）袁枢撰：《通鉴纪事本末》，北京：中华书局，1964 年
[84]（宋）朱熹：《资治通鉴纲目》，《朱子全书》第 11 册，上海、合肥：上海古籍出版社、安徽教育出版社，2002 年
[85]（唐）张九龄，等撰，（唐）李林甫等著：《唐六典》，《文渊阁四库全书》本，上海：上海古籍出版社，1987 年
[86]（唐）李肇撰：《唐国史补》，《文渊阁四库全书》本，上海：上海古籍出版社，1987 年
[87]（宋）王谠撰：《唐语林》，上海：上海古籍出版社，1978年
[88]（唐）孙思邈：《备急千金要方》，北京：人民卫生出版社，1955 年

[89]（唐）孙思邈：《千金翼方》，北京：人民卫生出版社，1983年
[90]（清）赵翼：《廿二史札记》，王树民：《廿二史札记校证》，北京：中华书局，1984年
[91]（清）曹寅、彭定求，等校点：《全唐诗》，北京：中华书局，1960年
[92]（唐）段成式著，方南生校：《酉阳杂俎》，北京：中华书局，1980年
[93]（清）董诰，等编：《全唐文》，北京：中华书局，1983年
[94]（宋）晁公武著，孙猛校点：《郡斋读书志》，上海：上海古籍出版社，1990年
[95]（唐）苏鹗：《杜阳杂编》，《丛书集成初编》第2835册，北京：商务印书馆，1959年
[96]（宋）李昉，等：《文苑英华》，北京：中华书局，1966年
[97]（明）胡震亨：《唐音癸签》，上海：上海古籍出版社，1989年
[98]（明）陶宗仪：《说郛》，上海：上海古籍出版社，1988年
[99]（唐）封演：《封氏闻见记》，北京：中华书局，1958年
[100]（唐）张鷟：《朝野佥载》，北京：中华书局，2005年
[101]（宋）调露子：《角力记》，《丛书集成初编》第1680册，北京：商务印书馆，1959年

今人著作

[1] 贾兰坡. 山顶洞人 [M]. 上海：龙门联合书局，1951.
[2] 柯斯文. 原始文化史纲 [M]. 张锡彤，译. 北京：人民出版社，1956.
[3] 中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会. 中国体育史参考资料：1-9辑 [G]. 北京：人民体育出版社，1957—1960.

[4] 陈国符. 道教源流考 [M]. 北京：中华书局，1963.
[5] 贾兰坡. 中国猿人及其文化 [M]. 北京：中华书局，1964.
[6] 安什林 C. 宗教的起源 [M]. 北京：生活·读书·新知三联书店，1964.
[7] 恩格斯. 劳动在从猿到人转变过程中的作用 [M]. 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局，译. 北京：人民出版社，1971.
[8] 普列汉诺夫.论艺术 [M]. 曹葆华，译. 北京：生活·读书·新知三联书店，1973.
[9] 中国社会科学院历史研究所. 甲骨文合集 [M]. 北京：中华书局，1978—1980.
[10] 朱天顺. 原始宗教 [M]. 上海：上海人民出版社，1978.
[11] 王仲荦. 魏晋南北朝史 [M]. 上海：上海人民出版社，1979—1980.
[12] 宋兆麟，黎家芳，杜耀西. 中国原始社会史 [M]. 北京：文物出版社，1983.
[13] 中国社会科学院考古研究所. 新中国的考古发现和研究 [M]. 北京：文物出版社，1984.
[14] 中国社会科学院考古研究所. 殷周金文集成 [M]. 北京：中华书局，1984—1994.
[15] 李少一，刘旭. 干戈春秋——中国古代兵器史话 [M]. 北京：中国展望出版社，1985.
[16] 沈福伟. 中西文化交流史 [M]. 上海：上海人民出版社，1985.
[17] 杨泓. 中国古兵器论丛：增订本 [M]. 北京：文物出版社，1986.
[18] 张绥. 宗教古今谈 [M]. 上海：上海人民出版社，1986.
[19] 邓福星. 艺术前的艺术 [M]. 济南：山东文艺出版社，1987.

[20] 岑家梧. 图腾艺术史 [M]. 上海：学林出版社，1987.
[21] 向达. 唐代长安与西域文明 [M]. 北京：读书·生活·新知三联书店，1987.
[22] 张荣明. 中国古代气功与先秦哲学 [M]. 上海：上海人民出版社，1987.
[23] 朱狄. 原始文化研究 [M]. 北京：读书·生活·新知三联书店，1988.
[24] 赫勒. 人的本能 [M]. 邵晓光，孙文喜，译. 沈阳：辽宁大学出版社，1988.
[25] 蔡俊生. 人类社会的形成和原始社会形态 [M]. 北京：中国社会科学出版社，1988.
[26] 吴汝康. 古人类学 [M]. 北京：文物出版社，1989.
[27] 傅起凤，傅腾龙. 中国杂技史 [M]. 上海：上海人民出版社，1989.
[28] 王克芬. 中国舞蹈发展史 [M]. 上海：上海人民出版社，1989.
[29] 傅维康，等. 中国医学史 [M]. 上海：上海中医学院出版社，1990.
[30] 高罗佩. 中国古代房内考 [M]. 上海：上海人民出版社，1990.
[31] 王玉哲. 中国古代物质文化史 [M]. 北京：高等教育出版社，1990.
[32] 颜绍泸，周西宽. 体育运动史 [M]. 北京：人民体育出版社，1990.
[33] 李定开，谭佛佑. 中国教育史 [M]. 成都：四川民族出版社，1990.
[34] 杨宽. 战国史 [M]. 上海：上海人民出版社，1991.
[35] 史兰华，等. 中国传统医学史 [M]. 北京：科学出版社，1992.

[36] 周绍良. 唐代墓志汇编 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1992.
[37] 张晓凌. 中国原始艺术精神 [M]. 重庆: 重庆出版社, 1992.
[38] 高时良. 中国教育史纲: 古代之部 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1993.
[39] 马伯英. 中国医学文化史 [M]. 上海: 上海人民出版社, 1994.
[40] 宋镇豪. 夏商社会生活史 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1994.
[41] 李斌城, 李锦绣, 张泽咸, 等. 隋唐五代社会生活史 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1998.
[42] 朱大谓, 刘池, 梁满仓, 陈勇. 魏晋南北朝社会生活史 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1998.
[43] 李重申. 敦煌古代体育文化 [M]. 兰州: 甘肃人民出版社, 2000.
[44] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录 [M]. 北京: 中华书局, 2000.
[45] 张惠芬, 金忠明. 中国教育史 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2001.
[46] 宋兆麟. 中国风俗通史·原始社会卷 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001.
[47] 宋镇豪. 中国风俗通史·夏商卷 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001.
[48] 张承宗, 魏向东. 中国风俗通史·魏晋南北朝卷 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001.
[49] 吴玉贵. 中国风俗通史·隋唐五代卷 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001.
[50] 彭卫, 杨振红. 中国风俗通史·秦汉卷 [M]. 上海: 上海

文艺出版社，2002.
[51] 崔乐泉. 忘忧清乐——古代游艺文化［M］. 南京：江苏古籍出版社，2002.
[52] 陈绍棣. 中国风俗通史·两周卷［M］. 上海：上海文艺出版社，2003.
[53] 中国社会科学院考古研究所. 中国考古学·夏商卷［M］. 北京：中国社会科学出版社，2003.
[54] 中国社会科学院考古研究所. 中国考古学·两周卷［M］. 北京：中国社会科学出版社，2004.

后 记

《中国体育通史》第一卷是数位学者合作研究的成果。编写之前，先由主编依据全书的宗旨和写作体例，拟定了编写提纲。在广泛征求体育史学界专家、学者意见的基础上，确定了具体的编写细目。在撰写过程中，各位作者先后搜集了大量的文献史料和考古学资料，并参阅了不少专家学者关于中国古代体育史研究的成果，力求做到言之有据和系统再现中国古代体育发展的历史面貌。

本卷作者具体分工如下：崔乐泉（国家体育总局体育文化发展中心研究员），绪论，第一章，第二章第一节、第二节，第四章第六节，第五章第三节、第四节、第五节，第六章第七节，大事记；俞爱玲（琼州学院副教授），第二章第三节、第四节；吕利平（安庆师范学院教授），第三章第一节、第三节、第四节；李重申（兰州理工大学教授），第三章第二节，第四章第一节，第五章第二节；郭成杰（安庆师范学院教授），第三章第五节，第四章第二节、第三节、第四节、第五节；马爱民（安阳师范学院教授），第五章第一节，第六章第一节；李金梅（兰州理工大学教授），第六章第二节、第三节、第四节、第五节、第六节。最后由崔乐泉对本卷全部稿件进行了统编。

由于本卷为多人合作，虽尽量在风格和观点上达到一致，但仍难求完全统一，错误和疏漏之处在所难免，敬请方家批评指正。